VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ



«АКВАРИУМ»

TEACHING CHILDREN TO RIDE

A Handbook for Instructors

JANE WALLACE



KENILWORTH PRESS

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Руководство для инструкторов

ДЖЕЙН УОЛЛЕС



АКВАРИУМ

ББК 46.11(75.722)
У63

Уоллес Дж.

У63 Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов / Пер. с англ. Т. Лисицина. — М.: «АКВАРИУМ БУК», 2003. — 176 с., ил.

ISBN 5-94838-059-9

Эта книга предназначена всем, кто хочет вырастить своих детей хорошими всадниками, которые будут получать удовольствие от верховой езды и преуспевать в любой области конного спорта.

Обучение детей в возрасте от четырех до девяти самое обременительное. Эта работа требует терпения, понимания, твердости и огромного энтузиазма от инструктора. Инструктору необходимо наличие шестого чувства, особого умения оценивать ситуацию, предвидеть потенциально опасные моменты и поддерживать интерес и задор детей на занятии.

Увлекательно и познавательно написанная книга, с практическими и игровыми предложениями и советами по организации уроков верховой езды, станет источником вдохновения как для состоявшихся инструкторов, так и для менее опытных.

ББК 46.11(75.722)

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения Закона будут преследоваться в судебном порядке.

ISBN 1-872119-43-3 (англ.) © Jane Wallace, 2002
ISBN 5-94838-059-9 (русск.) © ООО «АКВАРИУМ БУК», 2003

Содержание

Предисловие 6
От автора 7
Введение 8
1. Планирование занятий 11
2. Советы перед началом обучения 19
3. Обучение основам 32
4. Экипировка 42
5. Перерыв 58
6. Разные идеи для занятий 81
7. Рысь 113
8. Использование жердей 122
9. Галоп 139
10. Прыжки 143
11. Задания для подростков 152
12. Прогулки 164
13. Игры на лошадях 167
Заключение 174

Предисловие

Эта книга предназначена для тех, кто хочет вырастить своих детей хорошими всадниками. Она позволит детям не только получать удовольствие, но и преуспевать в любой области конного спорта, выбранной ими.

Так как я занималась обучением взрослых людей, то я сомневалась, тот ли я человек, который должен писать предисловие к данной книге. Но, прочитав ее, я поняла, что необходимо стараться делать обучение увлекательным и чтобы помочь кому-либо стать искусным всадником важно никогда не подрывать доверия к учителю.

Это действительно чудесная книга, полная трудных, но увлекательных идей. Лучшие всадники родом из Ирландии. Их великолепно развитое чувство равновесия и то, что можно назвать чувством лошади, идет из древности. Они просто «сливались с лошадью», многие коренные жители Ирландии исстари ходили на охоту без седел.

В сегодняшнем политически урегулированном и все более и более денежном мире Джейн Уоллес подошла очень близко к глубокому пониманию обучения молодых всадников верховой езде.

Люсинда Грин

От автора

Эта книга посвящается Лиз Пикард, моему наставнику с раннего детства, самому чудесному учителю из всех, кого я знаю. Я считаю, что мне невероятно повезло, когда я стала одной из сотен молодых всадниц, обучавшихся под ее руководством. Она внушала доверие и энтузиазм своим ученикам, а ее уроки увлекали всех. Она стала для меня подлинным источником вдохновения.

Хочу поблагодарить Лиз Пикард, Моурин Чемберлен, Джил и Кэтрин Пэйнтер, Маргарет Вилкин, Эмму Стейнес, Сару Карлиса и Питера Хол за их время и вдохновение, пожертвованные на создание этой книги.

Я благодарна и детям, которые выступали в качестве моделей для иллюстраций Джил и Рози Ньютон, Элеанор и Беа Сандерс-Ватсон, и Томи Чарли Уоллес, а также Ники Герберт за ее помощь в изготовлении фотографий, сделанных во время урока, который она давала моему сыну Тому

Выражаю свою признательность Дайяне Бриз за великолепные рисунки и Михаэль Стивенсу за превосходные схемы.



Введение

После ухода из большого спорта я посвятила себя преподаванию верховой езды группам различного уровня подготовки и возраста.

Как мать двоих сыновей — шести и восьми лет, обучающихся верховой езде, я должна признать, что обучать собственных детей намного сложнее.

Сочетание трудностей в методиках преподавания, существующих для обучения молодых всадников, и отсутствие литературы, вынудили меня взять в руки перо и бумагу. Я надеюсь, что эта книга с ее коллекцией практических и оригинальных идей для занятий верховой ездой будет хорошим руководством как для состоявшихся инструкторов, так и для начинающих.

Обучение детей верховой езде в возрасте от четырех до девяти лет самое сложное дело. Это тяжелая работа. Она требует от инструктора терпения, понимания, твердости и огромного энтузиазма. Хотя это и странно, но хорошими учителями для этой возрастной группы являются сами родители, научившиеся с годами уговаривать и вдохновлять детей осваивать все новые высоты.

Как только ребенок научится управлять пони, выполнять манежные фигуры, поворачивать направо и налево и приобретет базовые знания о том, что

его просят исполнить, он становится управляемым объектом для обучения. Ни один инструктор не будет возражать, что старшие возрастные группы легче обучать.

Маленькие дети быстро устают и инструктор должен уловить момент, когда внимание ребенка начинает рассеиваться. Переключиться на что-нибудь другое необходимо еще до того, как дети начнут скучать, уставать и отвлекаться. Удерживать чье-либо внимание достаточно трудно, удерживать же внимание маленьких детей — большое искусство, которое приходит с опытом.

Чтобы быть хорошим учителем, опыт необходим. Инструктор должен обладать шестым чувством, особым умением оценивать ситуацию, предвидеть потенциально опасные моменты, а также постоянно поддерживать интерес и задор детей на занятии.

При написании этой книги я общалась с опытными, талантливыми инструкторами, которые преуспели в обучении маленьких детей. Я отчетливо вспомнила мои занятия с Лиз Пикард в школе верховой езды Чери Хинтон. Мисс П., как называли ее с любовью, была примером для всех нас. Ее любили и дети, и взрослые. Все очень уважали ее, она обладала волшебным даром заставлять детей (да и взрослых тоже) стараться угодить ей и добиваться ее одобрения. У нее был свой, уникальный способ общения с детьми. Казалось, она может понимать детские мысли, проникать в их способ мышления. Она могла подбодрить и похвалить, вселить бесконечную уверенность в тех, кого обучала. Я счастлива, что была в числе ее учеников. Мысль о мисс П. была первой, когда мне пришла идея написать эту книгу.

Получив одобрение Лиз Пикард, я также разговаривала с Маргарет Вилкин, Джил и Кэтрин Пейнтер, Сарой Карлисл, Эммой Стейнес, Питером Холом и Моурин Чемберлен — все они признанные инструкторы, все преподают с полным вложением и энтузиазмом. Они великолушно делились со мной своими идеями. Я надеюсь, что, опираясь на их и мои собственные мысли, эта книга станет незаменимым справочным пособием для желающих усовершенствовать свои методы обучения. Дети настолько ранимы, что при неправильном обучении их можно легко напугать и отбить всякую охоту заниматься. Страх, дискомфорт и скука могут вызвать неуверенность и тревогу даже того ребенка, который хочет заниматься верховой ездой. Энтузиазм должен поддерживаться все время.

«Могу ли я прийти в следующий раз?» — вот что нравится слышать каждому инструктору.

1 Планирование занятий

Перед каждым уроком, будь то со взрослыми или детьми, необходимо продумать все заранее. В случае групповых занятий с детьми предварительное планирование обязательно.

Факты, которые необходимо учитывать

Возраст детей

До тех пор пока вы не выясните возраст детей, вы не сможете планировать занятие.

Уровень подготовки

Необходимо знать, что дети и пони могут выполнять. Например: необходима ли помощь ведущего? Имеются ли в группе дурноезжие пони или особо возбудимые дети?

Количество детей в группе

Обучение детей в группе имеет свои преимущества. Дети любят быть среди своих сверстников. Это придает им энтузиазм и смелость. Необходимо тщательно продумывать занятие с большой группой, чтобы не скучали те дети, которые непо-

средственно не вовлечены в процесс. Идеальное количество детей в группе должно быть между четырьмя и шестью, хотя это зависит от уровня подготовки всадников. Когда обучаешь детей, необходимо «иметь глаза на затылке».

Где проводить занятие

Из соображений безопасности предпочтительнее огороженная территория с мягким грунтом. Нельзя заниматься с маленькими детьми на открытой территории.

Погода

Холод или жара могут затруднить обучение. Необходимо иметь дополнительный план на случай плохой погоды. Учитывайте, что ветер может воздействовать на пони, особенно на «чувствительных». Найдите участок, где есть затененное место или навес, и обдумайте его использование. В холодную погоду у маленьких детей могут замерзать пальцы рук. Чтобы не допустить этого, предусмотрите энергичные упражнения, иначе им будет не до занятия.

Будьте доброжелательными и последовательными, тщательно продумывайте план занятия.

Питер Хол

Длительность занятия

Нельзя планировать занятие, не зная его продолжительность. Однако какой бы продолжительности оно ни было, необходимо постоянно менять тип активности, чтобы внести разнообразие в урок и удерживать внимание детей.

Это законченное занятие или цикл занятий

Если вы знаете детей, и они знают вас и друг друга, вам не нужно начинать урок с одного и того же, как если бы в группе были новички. Это всегда делает урок содержательнее.

Приспособления

Некоторые школы хорошо оборудованы; другие не имеют ничего. Необходимо выяснить, какие приспособления имеются в наличии, и подумать, как можно использовать их, играя с детьми.

Напитки и еда

Нужно ли обеспечивать детей едой и питьем, если да, то выясните, нет ли детей, страдающих аллергией, или таких, которые не употребляют определенные виды продуктов. Сок или вода? Дети более восприимчивы к обучению, если поддерживать у них необходимый уровень сахара в крови.

Что надеть на ребенка: жакет или джемпер

Я предпочитаю видеть детей в свитере. Жакеты сделают ребенка скованным и менее расслабленным. В толстой одежде трудно увидеть, как ребенок сидит в седле — прямо или сутулится.

Дополнительные требования к одежде, хлысту и т. д. смотри: «Проверка седловки и экипировки всадника» на странице 43. Смотри также заметки о шлеме на странице 20.

Обучение должно идти через любовь к детям и поддержку их. Никаких любимчиков — все должны быть равны.

Маргарет Вилкин

НЕОБХОДИМЫЙ РЕКВИЗИТ

Данный набор может храниться в портативном контейнере, который легко помещается в машине и может быть взят с собой, куда бы вы ни поехали.

Веревка (толстая). Ею можно заменить развязки в случае необходимости. Веревка нужна для связывания «почтовых ящиков», всегда должна быть под рукой на всякий случай.

Запасные путлища — для использования в качестве шейного ремня. Все пони должны иметь шейный ремень.

Толстый эластичный бинт — его можно использовать в качестве ограничителя поводьев в помощь детям для поддержания необходимой длины повода. С его помощью еще можно имитировать убегающую лошадь, скаковую лошадь в поводу или манекене.

Шило (может пригодится).

Конусы, или пластиковые корзины, или контейнеры с буквами на них, пластиковые указатели более безопасны, чем что-то тяжелое и твердое, что может поранить ребенка в случае падения.

Флажки на палочке, воткнутые в тумбы или конусы.

Корзины, или ведра (пластиковые) для игр.

Мячи, пригодные для бросания в корзину.

Картошка и ложка.

Бумажные коробки, изготовленные из картона, выкрашенные в красный цвет с отверстием для опускания букв, — «почтовые ящики» — и буквы для размещения.

Палочки или яркие платки для передачи из рук в руки.

Жерди — обычно они есть, но их необходимо проверять.

Сезонные вещи, например рождественская мишура.

Проигрыватель и музыка — незаменимое дополнение к уроку. Следите, чтобы музыка ключалась в нужный момент

Пакеты из-под молока или нечто похожее для конных игр.

Набор предметов ухода за лошадью: подковы, кузнечные инструменты, аптечка первой помощи, гвозди, предохранительная обувь, удила и еще что-либо, что дети трогали бы и изучали — используемое для работы на конюшне.

Наклейки с написанными на них частями тела лошади — занятная игра при изучении статей пони.

Листья (деревья, трава) — их можно использовать во всех видах деятельности, и они всегда доступны, где бы вы ни были.

Большие листы бумаги для рисования, **карандаши** или **ручки.**

Предохранительная обувь для лошадей — вы можете использовать это в качестве указателей или ограничителей, перевернув вверх дном, для правильного вхождения в поворот, представляя их как «вход в нору кролика».

Подготовка к уроку

Как только вы все выясните, можете приступать к планированию занятия. Условия могут меняться — например, испортится погода, но в целом вы должны представлять все в общих чертах.

Урок должен быть занимательным. Необходимо структурировать урок так, чтобы «серьезная» часть занятия сменялась некоторыми «расслабляющими» заданиями.

Нет сомнения в том, что у мальчиков в целом другое отношение к верховой езде, нежели у девочек. Это следует помнить, когда обучаете мальчиков. Они быстрее пресыщаются верховой ездой, если не делать занятия увлекательными. Они редко интересуются «тонкостями» верховой езды или конюшенной работой, они просто хотят сесть на своих пони, и вперед! Кентер, манежный галоп, прыжки (как только они будут в состоянии их выполнять) — это все, что они хотят делать.

Поэтому, чтобы поддержать интерес, необходимо проводить занятия с большим количеством игр, чтобы мальчики не скучали и не отвлекались. Обучать группу мальчиков одно удовольствие, если вы хорошо подготовлены и имеете в запасе интересные задания.

Когда вы будете знать продолжительность занятия, вы сможете решить, на сколько частей можно разбить урок. Длительное обучение непродуктивно, так как дети устают, теряют сосредоточенность и потому могут начать посещать занятия с неохотой. Проведя час верхом на пони, дети с радостью готовы слезть с него. Не переусердствуйте.

Всегда останавливайтесь, пока дети сильно не устали.

Тщательно подбирайте упражнения и задания для конкретной группы. Береженого коня Бог бережет. Это очень тонкая грань между безопасностью и несчастным случаем.

Обучение детей — очень тяжелое занятие. Вы должны пользоваться авторитетом, вам необходимо понимать и детей, и лошадей.

Джил Пейнтер

Приезжайте пораньше, чтобы было время все подготовить. Вы можете расположить вспомогательные средства, разметить манеж, если это необходимо, и разузнать как можно больше об участниках занятия.

Дети быстро оценивают людей и вскоре поймут, можно ли уважать инструктора или относиться к нему несерьезно. Серьезный, толковый, полный энтузиазма человек, хорошо организованный, и контролирующий ситуацию, сможет с самого начала захватить внимание детей.

Будьте счастливы! Если вы счастливы, вы веселы. Наши дети должны уходить домой, не только получив знания, но и проведя время с удовольствием.

Эмма Стейнес

Примерный план

1. Представление (приветствие всадников и помощников).
2. Проверка снаряжения и экипировки всадника (всегда проверяйте снаряжение и во что одет всадник)
3. Верховая езда (Это должно быть самым продуктивным временем, так как дети еще не устали. После десяти или пятнадцати минут езды необходимо дать детям отдых.)
4. Гимнастика на лошади
5. Отдых. (Всегда пользуется успехом.)
6. Верховая езда. (Дети должны быть опять в хорошем настроении с «заряженными батарейками». Через десять—пятнадцать минут смените упражнение.)
7. Прыжки, или езда через жерди, или конные игры
8. Спокойный период (вы не должны отпускать очень разгоряченных всадников)

2 Советы перед началом обучения

Безопасность

Сейчас, как никогда, необходимо позаботиться о безопасности. От вас требуется быть особенно предусмотрительным, внимательным для предотвращения потенциально опасных ситуаций. Инциденты всегда бывают, но многие можно предотвратить, проявив бдительность.

- Место обучения должно иметь соответствующую поверхность. Твердая площадка с ухабами опасна, так как пони могут спотыкаться. Если ребенок упадет на твердую землю, он может больше повредиться, нежели упав на мягкую ровную поверхность.
- Площадка для обучения не должна быть очень большой (максимально 20х40 метров), лучше, если она огорожена забором и имеет прочно закрывающиеся ворота

Запомните Всегда имейте телефон, когда проводите занятие и выезжаете на прогулку. (Мобильный телефон незаменим, но убедитесь, что он не отключен.)

- Всегда проводите проверку снаряжения пони и экипировки всадников перед началом занятия
- Правильно выстраивайте группу, чтобы всадники и пони не мешали друг другу. Следите, чтобы соблюдалась дистанция в одну пони при движении группой, а также, когда двигается позади другая лошадь Неорганизованная езда — это опасная езда Необходимо поддерживать дисциплину все время

Быть хорошим учителем, это, во-первых, быть личностью, а во-вторых, иметь знания и опыт. Вы должны быть заинтересованы в своей работе. Мне невыносимо видеть слабых всадников. Я хочу, чтобы они все научились чему-нибудь. Но должно быть весело на протяжении всего обучения.

Лиз Пикард

Шлем для езды

Безопасность шлема находится под постоянным наблюдением, и новые улучшенные модели выпускаются каждый год. Напоминаите родителям, чтобы шлемы



Подбородные ремни очень свободны — из-за чего шлем съезжает назад и даже спадает совсем



Шлем слишком большой и съезжает на затылок, не защищая лоб



Правильно подобранный шлем с подкладкой Волосы аккуратно убраны назад

их детей соответствовали требованиям техники безопасности

Если ребенок упал или шлем упал на твердую поверхность, эффективность его действия может быть ослаблена Шлем дорого стоит, но не дороже безопасности детей, поэтому он должен быть заменен в случае негодности.

Дисциплина

Дисциплина необходима для:

- Безопасности неорганизованная езда может привести к несчастному случаю.
- Улучшения обучения - дети не смогут учиться, если невнимательны или не слушают инструктора.
- Воспитания хороших манер — хорошие манеры всегда пригодятся в жизни.
- Концентрации внимания — сосредоточенность на конкретном задании или упражнении

Недисциплинированные дети могут срывать уроки и не давать другим заниматься

Запомните. **Недисциплинированный ребенок как корабль без руля.**

Некоторые дети, пользуясь неопытностью инструктора, позволяют себе вести себя грубо и шумно. Вы должны с первых занятий дать понять, что будете твердыми и уверенными. Если вы позволите уроку стать скучным, нудным или задания будут превышать возможности учеников, у вас могут возникнуть проблемы. Поэтому необходимо распланировать занятие и быть готовым перейти на другой вид деятельности, если очевидно, что дети скучают.

Если дети заинтересованы и увлечены, они намного меньше отвлекаются. Однако если ребенок намеренно ведет себя плохо, то в вашей власти остановить его. Лучше сделать это корректно. Например, вы можете попросить его объехать вокруг манежа, чтобы выплеснуть лишнюю энергию.

Если ребенок постоянно ведет себя плохо и срывает занятия и, несмотря на ваши предупреждения, продолжает вести себя плохо, вы можете удалить его с урока, спокойно объяснив родителям, почему это было необходимо. Поддержание дисциплины необходимо для безопасности детей. Если вам уплатили за обучение, вы должны быть готовы вернуть деньги.

Проявляйте бдительность

Вам необходимо проявлять бдительность и уметь предотвращать возможные неприятности. Дети не осознают потенциально опасные ситуации, пока не станут взрослее. Вам постоянно нужно напоминать детям останавливать пони вовремя, чтобы не подъезжать близко к впереди идущим пони,

удерживать их на расстоянии друг от друга, чтобы они не могли дотрагиваться носами (на случай если они будут затевать драку или брыкаться), держаться в центре прохода, чтобы не повредить о воротный столб носок или колено, наклоняться, проезжая под ветками, оставлять между забором или другим пони достаточно пространства, чтобы не удариться о них. Нужно думать за детей, пока они сами не смогут этого делать.

Фактор комфорта

Понаблюдайте за каждым ребенком – испытывает ли он какие-либо неудобства. Дети обычно неохотно говорят, если их что-то беспокоит, и стесняются попроситься «сходить кое-куда». Проследите, не ерзают ли дети в седле или одергивают брюки тайком. Там может быть складка в неудобном месте или ребенок хочет в туалет. (Работая с маленькими детьми, хорошо было бы проверять, не хочет ли кто-либо в туалет перед началом занятия) Очень часто у детей на рыси начинает «колоть в боку», поэтому постоянно следите за признаками неудобства, которые могут указывать на то, что не все в порядке.

Запомните. Многие дети прикусывают язык, когда очень стараются или сосредотачиваются. За этим нужно следить и останавливать, потому что ребенок может серьезно повредить язык, если пони споткнется.

Падение

Несмотря на все предосторожности, ребенок может упасть на каком-то этапе обучения Чтобы свести риск к минимуму, запомните следующее:

- Исключайте компромиссные ситуации, предупреждая возможные проблемы.
- Удостоверьтесь, что все снаряжение в порядке.
- Убедитесь, что прыжки невысокие и легкие Никогда не используйте массивные элементы для составления препятствия, так как это может спровоцировать пони на высокий прыжок, вызвав дисбаланс всадника.
- Вводите новые элементы постепенно и только тогда, когда ребенок готов выполнять их.
- На прыжках сведите риск травм к минимуму, составляя и закрепляя препятствие так, чтобы оно легко разрушалось.
- Если сомневаетесь, не рискуйте Будут и другие дни.

Если, несмотря на все предосторожности, ребенок все-таки упал, постарайтесь не делать из этого проблемы. Оцените ситуацию так быстро, как это возможно. В зависимости от того, как упал ребенок, можно предположить, где он ударился. Не будьте чересчур жалостливыми. Поменьше сумато хи Если ребенок встал сразу же после падения и несильно ушибся, вы можете улыбнуться и сказать что-то вроде: «О дорогой, ну и что мы будем делать?» или «Ты что собирался спешиться?» и посадите ребенка на пони как можно быстрее, проверив. «Все в порядке? Синяков нет?»

Если ребенок упал тяжело, у него одышка или он

в шоке, уделите ему время и утешьте его Выясните, нет ли серьезных повреждений без лишней сумато хи Убедившись, что с ребенком все в порядке, необходимо посадить его в седло как можно быстрее.

Хотя серьезные повреждения на манеже бывают редко, вы должны быть готовы ко всему

Необходимо, чтобы все инструкторы прошли курсы первой помощи при травмах, связанных с конным спортом, и имели соответствующий сертификат.

Если ребенок упал неудачно, получив серьезную травму, не паникуйте, а поступайте в соответствии со знаниями по оказанию первой помощи.

Дети реагируют на падение не как взрослые. Молчание после паденья может быть результатом одышки или испуга, а затем может последовать громкий крик (Всегда отрадно услышать.) Внимательно проверьте, имеются ли признаки серьезных повреждений и нет ли поломки шлема. (Если ребенок носит очки, убедитесь, что они целы, а не растоптаны.)

Постарайтесь успокоить ребенка после падения, задавая вопросы Убедитесь, что он понимает, что упал, и в этом нет вины его пони. Объясните, что пони действительно расстроен, что всадник упал, что плачет и не хочет к нему возвращаться и т д. и что пони нуждается в том, чтобы всадник вернулся.

Если пони продолжает дурно вести себя, вы можете попытаться сесть на пони или взять его на корду, а затем дать ребенку ведущего, когда он сядет обратно в седло Очень важно, чтобы как можно скорей к ребенку вернулась уверенность после па-

дения, поэтому может понадобиться заменить пони или облегчить работу таким образом, чтобы урок закончился на хорошей ноте На всякий случай желательно сохранить письменные свидетельства падения ребенка для собственной безопасности и судебного разбирательства.

Примером может служить форма отчета об инциденте, представленная в издании, опубликованном Британским конным обществом для Британской конной федерации, называющемся Техника безопасности. Руководство для конной индустрии, содержащее руководства по защите детей Это ценная информация, охватывающая многие важные моменты, включая шкалу оценки риска. Рекомендую всем обучающим детей приобрести копию этого буклета и внимательно изучить его.

Работа с «трудными» пони

Если вы считаете, что пони не подходит для работы с детьми, представляя опасность для ребенка или для остальных участников занятия ваша обязанность сказать это Это может быть связано с тем, что пони плохо выезжен и нужно поработать с ним на корде какое-то время, чтобы приучить его к повиновению

Убедитесь, что неспокойный пони ведется опытным инструктором. Если пони очень возбудим, ведущий не должен слишком сдерживать его, потому что пони имеет склонность вставать на дыбы, если не может дать выход энергии

Если ребенок испугался, а пони все еще ведет себя норовисто и может напугать ребенка еще боль-

ше, предложите ребенку спешиться и помочь вести вам занятые Всегда найдется небольшая работа, которую ребенок может выполнять и быть вовлеченным в занятие, даже если он на ногах. Например, судить соревнования, передвигать жерди, отыскивать подручные средства, подавать напитки Ребенок будет счастлив, и как только найдется подходящий пони (а это необходимо, чтобы поддержать доверие), он будет еще больше хотеть присоединиться ко всем

Никогда не запугивайте ребенка, сидящего на пони Он или она никогда не забудут неудачный опыт Даже если пони ведет себя ужасно, будьте объективны и не слишком критикуйте его Вы можете сказать, что он очень расшалился и требует более сильной нагрузки, но не обзывайте его всеми возможными словами (даже если он заслуживает этого). Это заставит ребенка видеть пони в дурном свете, а ведь необходимо, чтобы дети любили своих лошадей Если вы внушите им, что пони бесчувственные, они могут принять это близко к сердцу

Всадники и ведущие

Необходимо уяснить, что ведущий присматривает за ребенком и его пони.

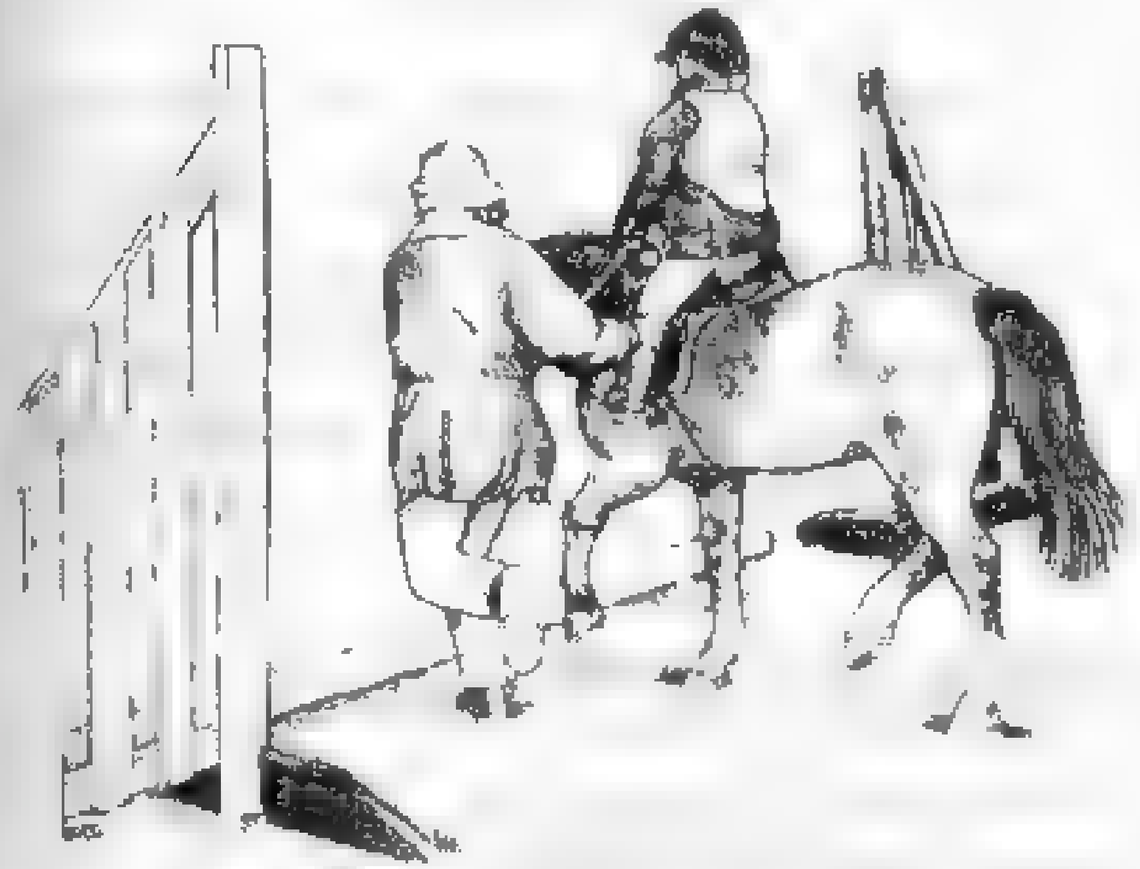
- Ведущий должен уметь достаточно быстро (и достаточно долго) бегать, чтобы позволять пони рысить, сколько необходимо.
- Он должен уметь поддерживать ногу ребенка, если это необходимо, особенно на прыжках
- Ведущий должен быть ответственным человеком, присматривающим за ребенком и пони одно

временно. Он должен быть достаточно опытным, чтобы предвидеть «тревожные моменты» и не допустить несчастного случая

- Маленькие дети не могут выступать в роли ведущего, как и родители детей
- Ребенок не очень верит другим людям, неуверенные дети могут настоять на присутствии родителей. Для молодого инструктора присутствие родителей может быть пугающим, но вы должны помнить, что это вы обучаете детей и вы руководите группой.
- Ведущий должен знать, как правильно вести лошадь и не тянуть ее. Дети должны чувствовать, что управляют пони, а не зависят от ведущего. При



Ведущий бежит рядом с пони, подстраховывая ребенка



Ведущий правильно поддерживает ногу, но, присматривая за ребенком, убедитесь, что лошадь не споткнется о жердь

остановке или поворотах всадник должен сам правильно управлять пони, ведущий не должен выполнять всю работу.

- С очень маленькими или возбудимыми детьми ведущему лучше идти рядом с головой лошади и принять полное управление. Если ребенок умеет использовать средства управления лошадью, ведущий должен идти у плеча пони, похлопывая его за подпругой рукой, чтобы животное шагало более свободно, давая ребенку ощущение того, что он управляет пони
- Обязанность ведущего соблюдать дистанцию в один корпус с впереди идущим пони и вести ло-

шадь по прямой, оставляя достаточно пространства между каждым пони

Никогда не спешите давать ребенку работать самостоятельно Маленькие дети находятся под влиянием своего пони, а лишь немногие пони заслуживают доверия. Когда ребенок приобретет необходимую уверенность, а вы почувствуете, что момент выбран правильно и пони подходящий, вы можете попросить ведущего отпустить повод и идти рядом с пони (готовые в любой момент взять его обратно).

Поставьте перед ребенком задачу и дайте ему почувствовать, что он выполняет ее.

Кэтрин Пейнтер

Объясняйтесь четко и ясно

Убедитесь, что вы объясняетесь ясно, когда работаете с детьми, и они точно понимают ваши инструкции. Помните, что маленькие дети имеют ограниченный словарный запас, поэтому необходимо тщательно подбирать слова и выражения, которые понятны всем. Необходимо обучить их специальным терминам (см. следующую главу), но переведя их на детский язык для полной ясности Объясните все слова, которые, как вам кажется, они не полностью поняли

Можно начинать команды со слов « Внимание, подождите, пока я не скажу вам » или «Внимание, слушайте внимательно, пока я не скажу вам »

Стиль обучения

Инструктор, как и любой человек, индивидуален. Я не могу указывать людям, как они должны учить, но необходимо учитывать следующее:

1. После каждого занятия ученики должны чувствовать, что они научились чему-то.

2 Попытайтесь быть твердыми, но в то же время вежливыми и беспристрастными

3 Будьте рады маленьким улучшениям - незначительные победы могут приводить к большим достижениям

4 Будьте доброжелательными Акцентируйте внимание на достижениях ребенка, а не на том, что у него не получается

5 Никогда не выбирайте одного и того же ученика приводя его в пример Дети так или иначе будут состязаться друг с другом.

6. Не позволяйте никому влиять на прохождение урока

7. Работайте с энтузиазмом!

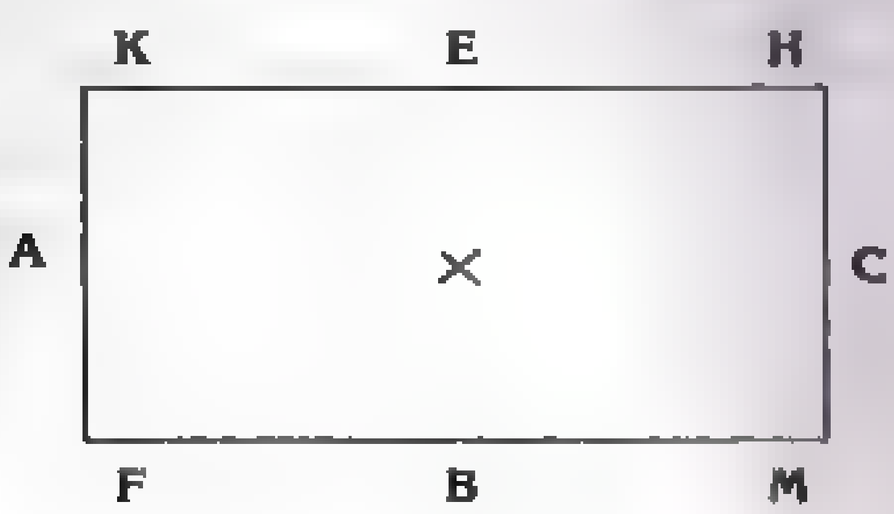
3 Обучение основам

Манеж

Перед тем как приняться за урок, необходимо, чтобы дети были ознакомлены с манежем и маркировкой манежа, который они будут объезжать.

В зависимости от возраста учеников вы можете использовать рифмы или мнемоническую память, чтобы помочь им запомнить порядок букв вокруг манежа. Например, от буквы «С» по часовой стрелке, заменяя латинские буквы на русские:

Сегодня Мы Берем Флажки, А Кто-то Ездит Неумело.



Или по-английски от буквы «А» по часовой стрелке

All Kind Elephants Have Cuddly Mothers, Big Fathers.

Против часовой стрелки

All Furry Black Mother Cats Have Eight Kittens.

Это можно превратить в занимательную игру, в которой дети сами составляют рифмы.

Термины

Здесь представлено несколько терминов, которые необходимо объяснить ребенку.

Головной — всадник в начале группы.

Замыкающий — всадник в конце группы.

Группа — это всадники, одновременно занимающиеся в манеже.

Группа, марш! — езда вдоль стенки манежа.

Группа, стой! — остановить пони.

Сменить повод! — езда через манеж по диагонали, так что меняется направление с кругового движения направо, налево или другое направление.

Группа, поворот внутрь и остановиться! — все поворачивают своих пони к середине манежа и затем останавливаются. Таким образом формируется правильная линия, обращенная к центру манежа.

Через середину манежа! — перемена направления через середину манежа, от А до С.

Подтянуть стремена! — поднять стремена по внутреннему ремню путлища вверх, таким образом они не мешает вести пони.

Подстегнуть пони! — усилить толчок шенкелем.

«Направо марш!» или **«Налево марш!»** направление движения по манежу. При движении направо (по часовой стрелке) — правый повод расположен с внутренней стороны манежа. При движении налево (против часовой стрелки) — левый повод расположен с внутренней стороны манежа.

Выбор головного

Выбор зависит от возможностей детей. Объясните назначение головного, который в случае самостоятельной езды должен следить за остальными всадниками, не давая им отставать или забегать вперед.

Головной

Выберите наиболее опытного всадника или доброго нрава пони (такого пони лучше ставить в начале группы, а не в конце).

Замена головного

Выберите наиболее компетентного всадника (которого можно менять, предварительно дав этому всаднику задание). Попытайтесь дать возможность каждому всаднику поучаствовать, не обращая внимания на их невысокий уровень подготовки.

Можно менять головного даже во время езды. Дети любят быть головными и, давая каждому такую возможность, вы вселяете в них уверенность. Не выбирайте постоянно одного и того же головного если только не возникают трудности в группе при замене его на других всадников, которые не могут заставить пони идти вперед.

Используйте лучшего всадника в качестве головного для примера, но не сравнивайте его или ее с другими детьми. Это может привести к подавленности остальных детей, а им необходимо чувствовать, что они «единое целое». Дети подсознательно соревнуются друг с другом, но это здоровое соревнование, которое порождает энтузиазм и смелость.

Держать дистанцию

Объясните всадникам о необходимости поддерживать правильную дистанцию (в один корпус пони). «Если вы не можете видеть скакательный сустав впереди идущего пони, то вы подъехали слишком близко. Если вы видите землю между вами и впереди идущим пони, вы слишком отстали.»

Хотя невозможно поддерживать правильную дистанцию, если пони идут с разной скоростью, но дети должны учиться не подъезжать слишком близко друг к другу.

Пони ходят с разной скоростью, поэтому обязательно будут отстающие, которым нужно будет догонять остальных. Вы можете остановить группу и подождать отстающих или позволить им самим догнать всех рысью (если они могут), или пересекая манеж.

Средства управления лошадью

Остановка, начало движения и повороты — это главные навыки, которые должен освоить всадник с самого начала. Есть много различных упражнений и игр, которые можно выполнять с детьми для отработки этих навыков. Глава 6 содержит комплекс игр,

з которого можно выбрать нужную. Следует использовать варианты любой темы.

Объясните детям, что поводья нужны для управления пони, а не для поддержки. Научите их останавливаться, начинать движение поворачивать. Расскажите, где «моторчик» у пони и как передаются команды от всадника к пони. Дети обожают вопросы и ответы, при этом старайтесь чтобы разговор не был очень долгим или вопросы очень трудные

***Вопрос:* Что такое средства управления лошадью?**

Ответ: Средства управления лошадью — это то, что вы используете, чтобы передать пони свою команду двигаться медленнее, быстрее, остановиться или повернуться.

***Вопрос:* Какими средствами управления лошадью располагает всадник?**

Ответ: Ноги (шенкель), руки (повод), корпус Хлысты, шпоры и мартингалы называются дополнительными средствами

***Вопрос:* Что следует делать, когда вы хотите заставить пони идти медленнее или остановиться?**

Ответ. Садитесь прямо в седле и подбирайте повод Вы не должны заваливаться назад или дергать потому что если вы будете это делать, ваш пони подаст назад — а как вы думаете, кто сильней?

***Вопрос:* Как посылать пони вперед?**

Ответ. Вы используете ноги, прижимая шенкеля. Если понь не реагирует, вы заменяете нажим небольшим толчком до тех пор, пока пони не тронется.

Объясните, что необходимо высылать пони ногами, а если использовать хлыст, то он может причинить боль пони и поставить его на дыбы (хотя хлыст используется иногда для усиления шенкеля).

***Вопрос:* Как заставить пони повернуться?**

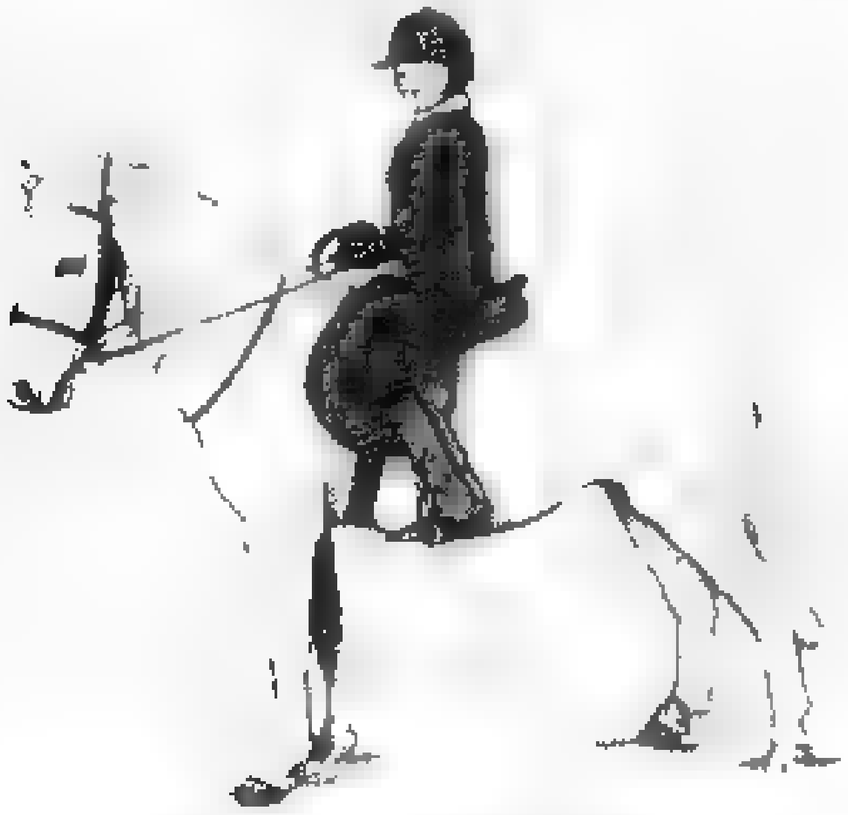
Ответ. Вы подбираете (очень аккуратно) повод с той стороны, куда будет производиться поворот, используете шенкель противоположной стороны (наружной) и смотрите по направлению движения.

На этой стадии не приходится ожидать сразу правильных действий. Подбирать один повод и использовать шенкель с противоположной стороны — это достаточно сложно для маленьких детей. Упражнения, представленные в главе 6, помогут развить координацию движений, которая усовершенствуется со временем.

Распространенные ошибки в посадке маленьких детей

- Дети не бывают маленькими, чтобы учиться выполнять все правильно. С самого начала они должны научиться ощущать контакт со ртом лошади.
- Они должны научиться уважать пони и не быть грубыми.
- Во время езды следите, чтобы дети сидели прямо и правильно использовали средства управленья лошадью
- Посадка будет улучшаться автоматически, как только они нащупают точку равновесия и перенесут центр тяжести на ноги, то есть на стремена

«Сперва глаза» — точное выражение Дети должны сидеть прямо и смотреть по направлению движения — так, если бы они сидели на велосипеде



Всадник сидит верхом с отведенной далеко назад ногой



Всадник сутулится

Обучайте их всему, что вы хотите, чтобы они знали. Дети индивидуальны, как и лошади, — старайтесь строить доверительные взаимоотношения.

Моурин Чемберлен

Улучшение посадки

Большинство детей садятся правильно, как только найдут точку равновесия на пони, но есть дети посадку которых необходимо корректировать Ниже представлено несколько идей, как этого добиться

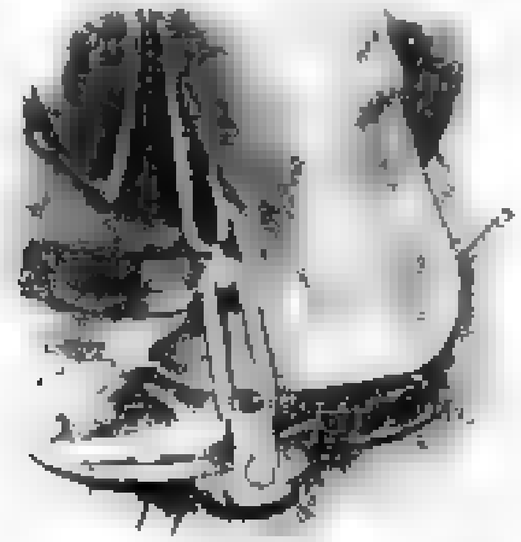
Листок, воткнутый в шлем, помогает научить всадника держать голову прямо. Если ребенок посмотрит вниз, листок упадет вперед, и он сможет увидеть его. Если ребенок держит голову прямо, он не сможет его увидеть! (Дети любят искать вспомогательные средства, поэтому вы можете попросить их поискать листья для этого упражнения.)



Перчатка или платок, положенный на голову всадника, — это другой способ помочь детям научиться держать голову прямо

Листок бумаги, положенный под всадника, поможет научиться не ерзать и твердо сидеть в седле. (Это упражнение полезно и для опытных учеников при езде учебной рысью или галопом.)

Веселое упражнение, которое учит держать пятки вниз. Нужно поместить немного песка или земли на носок. Можно устроить соревнования, кто



Небольшая кучка песка, положенная на носок всадника, является упражнением, которое помогает научить его держать пятки вниз

дольше продержит песок на носке Если выигрывают и проигрывают одни и те же, немного сжульничайте с количеством песка, которое вы кладете Помните, необходимо поддерживать детей и не давать им падать духом

Работа на корде

Работа на корде означает, что ребенку не надо беспокоиться об управлении пони, и он может сконцентрироваться на своей посадке

- Необходимо убедиться, что пони хорошо работает на корде
- Вначале поработайте с пони на корде без всадника Даже очень послушные пони неожиданно могут взбрыкнуть, впервые оказавшись на корде
- Запомните, что при езде верхом ребенка выталкивает наружу, и вы должны соблюдать осторожность, работая с маленькими детьми, а ребенок должен уверенно сидеть в седле, чтобы противостоять этой силе.
- Работа на корде не должна быть длительной, так как это очень интенсивное и утомительное упражнение

«Вначале — удовольствие, обучение потом».

Сара Карлисл

- Детям нравится новизна работы на корде
- Пони должен быть спокойным, чтобы, работая на корде, можно было выполнять гимнастические упражнения.
- Если ребенок добивается успехов, можно переходить на работу без стремян.
- Работа на корде полезна опытному всаднику для повышения уровня подготовки

4 Экипировка

Неотъемлемая часть занятия это знакомство с группой.

Важно с самого начала налаживать взаимоотношения

Здесь представлено несколько вариантов начала занятия

- Не тратьте слишком много времени ни на знакомства, ни на проверку снаряжения, иначе внимание детей начнет рассеиваться еще до начала занятия Обязательно представьте себя ведущим и всадникам
- Уточните, что было бы для вас предпочтительнее, чтобы дети садились в седло еще до начала занятия или выводились бы оседланные пони В любом случае убедитесь, что группа подготовлена до того, как выстроится
- Возможно, предпочтительнее, чтобы дети были уже в седле, если им будет оказана соответствующая помощь, потому что требуется время, чтобы организовать детей и посадить их на лошадь. Можете отработать посадку в седло позже на уроке, если сочтете нужным

Погодные условия

Когда вы проверяете место для занятия, убедитесь, что есть навесы или затенения В некоторых случаях они могут быть маленькими, но используйте то, что есть.

Выстройте группу в определенном порядке и не заставляйте стоять слишком долго в дождливую или холодную погоду

Если погода очень плохая и урок все еще продолжается, предупредите родителей, что урок может быть короче, чем обычно.

Проверка седловки и экипировки всадника

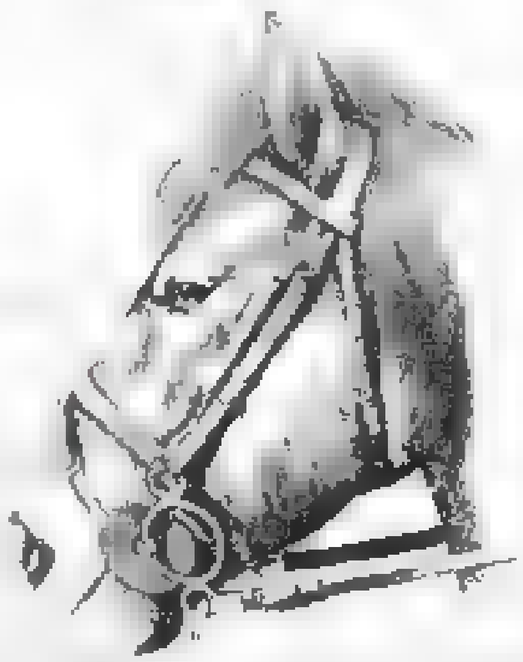
Всегда проводите проверку седловки и экипировки всадника до начала занятия. Посмотрите, нуждается ли амуниция в починке и обратите внимание на общий вид пони и всадника

Проверка снаряжения

❍ Посмотрите, **правильно ли подогнано снаряжение.** Седло должно подходить пони и всаднику так, чтобы ребенок занимал сбалансированное положение. Набивка из войлока может помочь трансформировать седло, выбивающее ребенка из равновесия. Если седло совсем непригодно, вы должны проинформировать родителей ребенка (если необходимо). Хотя они могут быть не в состоянии купить новое седло, можно приобрести подержанное по приемлемой цене. Сейчас имеется множество синтетических седел для пони по низким ценам.

❍ Проверьте, подходят ли **удила пони** и правильно ли они подогнаны.

❍ **Капсюль** должен быть правильно пригнан. Проверьте, чтобы он не лежал слишком низко. Часто его надевают так, что он мешает дыханию пони или переносье зашемляет кожу рядом с удилами.



Правильно надетый капсюль, который не мешает дыханию пони

❍ Тщательно проверьте **стремена.** Дети должны всегда использовать безопасные стремена, выполненные из нержавеющей стали. Нельзя использовать никель, который являясь мягким металлом, может гнуться. Если нога всадника зацепится при падении, железо может согнуться, зажав ногу, что очень опасно и может привести к тому, что всадника потащит.

Безопасные стремена необходимы на седлах с ушком для путлищ в форме перевернутой D, часто имеющихся на войлочных седлах. Подвижное крепление должно быть всегда с внешней стороны стремени. Нога ребенка может застрять, если соединение на внутренней стороне.

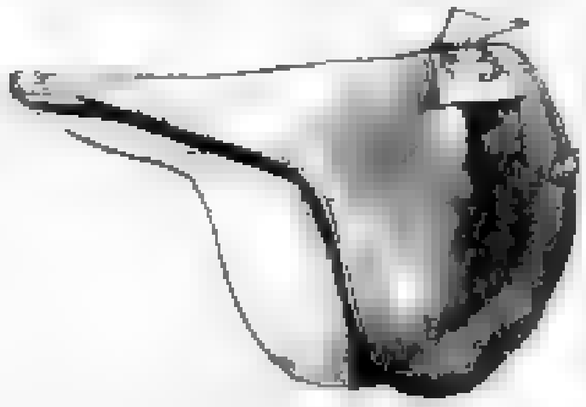
Стремена не должны быть слишком длинные, чтобы нога ребенка не проскользнула в стремя.

❍ Не надейтесь, что **стремена одинаковой длины.** Всегда проверяйте их длину, встав перед пони. Убедитесь, что седло расположено центрально. Путлища специально разрабатываются для детей и не должны быть толстыми, громоздкими или слишком длинными, когда его концы свисают.

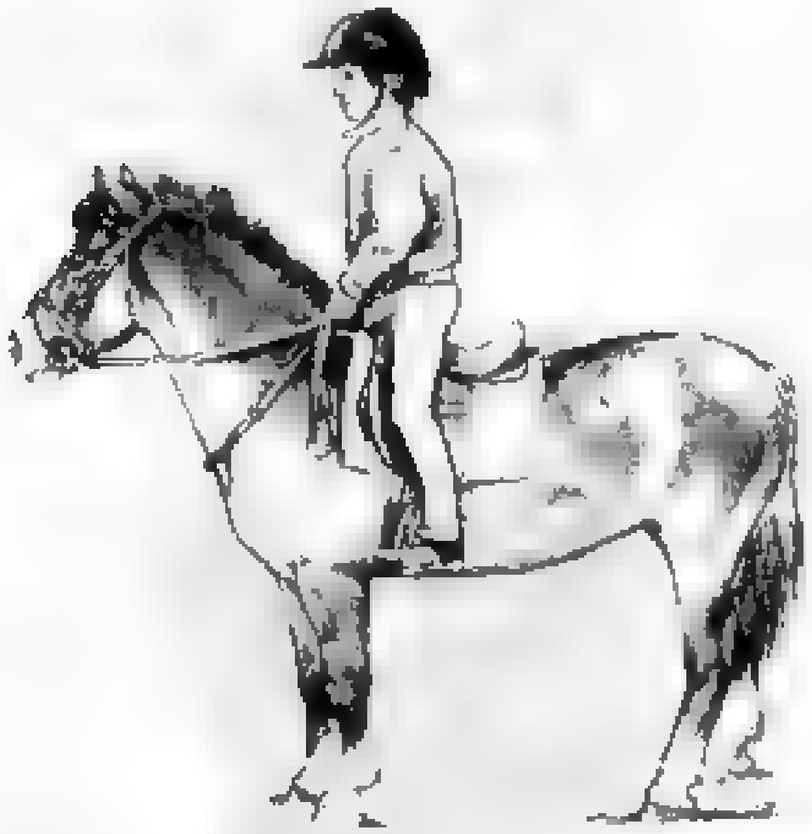
❍ Проверьте **длину путлища.** Дети физически не могут долго ездить верхом, а слишком короткие стремена делают невозможным эффективно работать ногами. Неплохо, если ребенок будет ездить на дальне путлище, удобном для прыжка, езда на более длинных стременах делает сложным выработку чувства равновесья.



Стремя из нержавеющей стали с подвижным соединением на внешней стороне



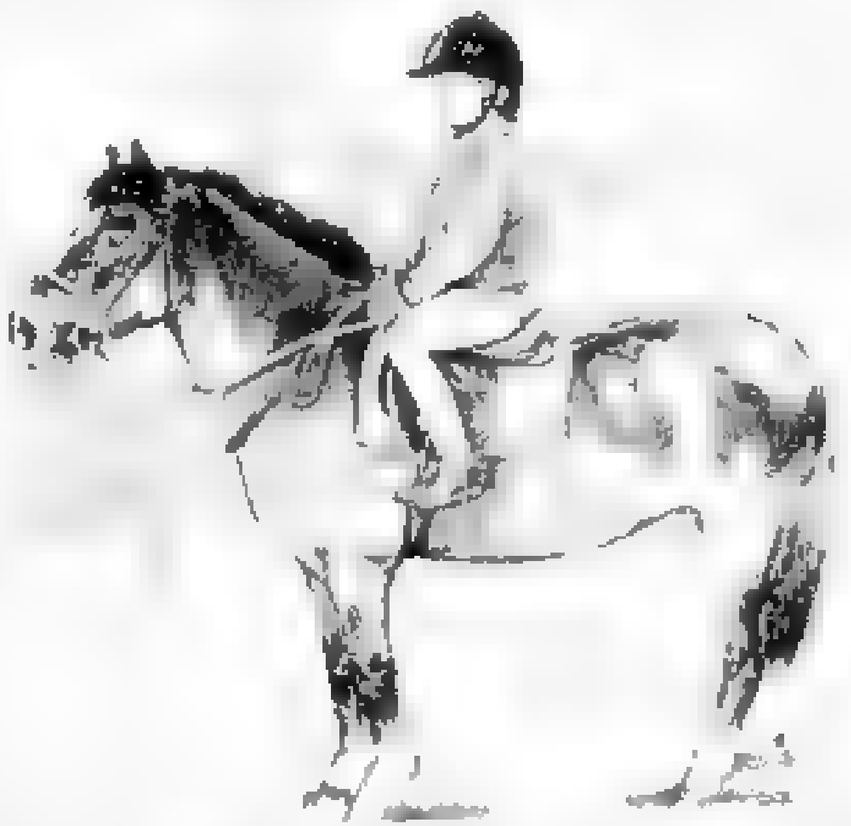
Седло для пони с ушком для путлища в форме перевернутой D. Безопасные стремена необходимы для этого типа седла



Всадник проверяет длину стремян, вставая в них, как при облегченной рыси. Пока не найдена точка опоры, эти стремена могут быть длинноваты для ребенка его возраста, силы, опыта. Слишком длинные стремена усложняют балансирование и способствуют слабой позиции ног

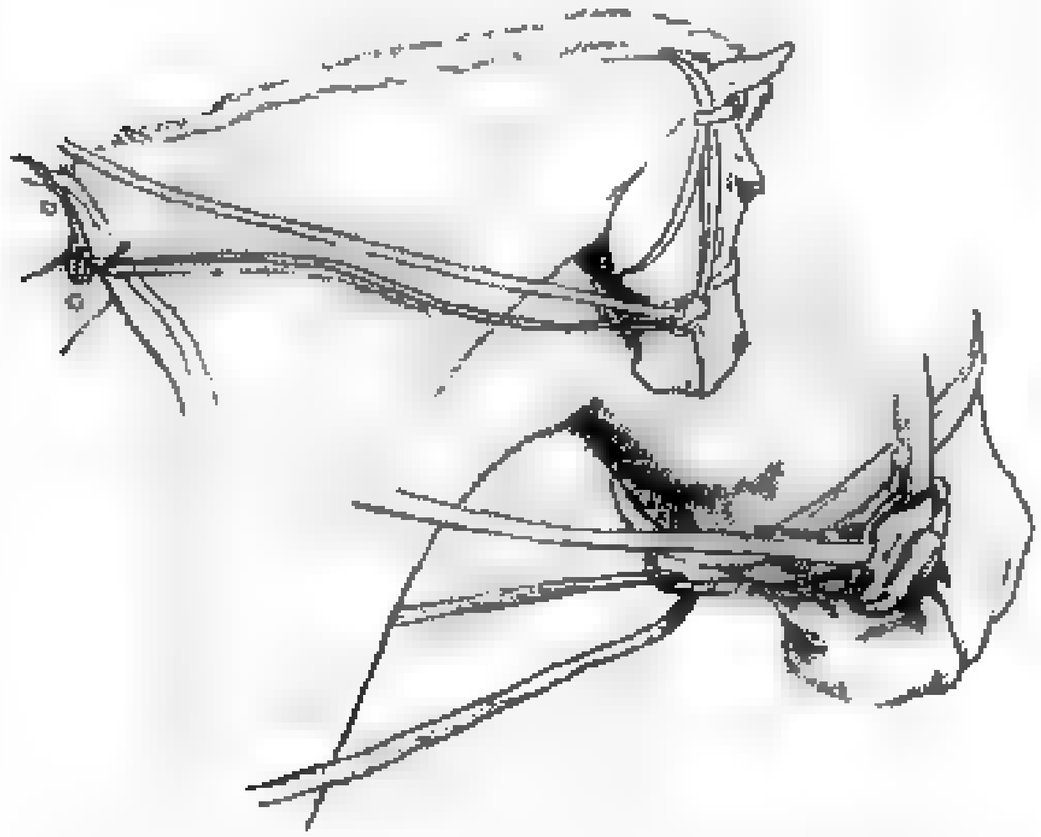
❍ Если амуниция старая или поношенная (в этом нет ничего страшного) проверьте, что **все швы целые**, особенно на поводьях и путлищах (наиболее распространенные места изнашивания швов) Убедитесь, чтобы амуниция не была запущена. Старая амуниция хорошо служит, если она не запущена Кожа, которая подсохла, не восстанавливается полностью даже после специальной обработки

❍ Проверьте **подпругу** и **пристяжные ремни.** Убедитесь, что они не перетертые и туго затянуты (Некоторым пони требуется двойная длина подпруги, чтобы охватить их корпус!) Пристяжные ремни не должны быть очень длинными, чтобы пряжка не оказалась под ногой ребенка. Это может привести к появлению синяков на коленках



Стремена слишком короткие, поэтому у всадника бедро слишком выдвигается вперед, затрудняя эффективное использование ног

❍ Каждый пони должен иметь **шейный ремень**. Он необходим для развития чувства равновесия всадника и для поддержки во время рыси, галопа или прыжков. Убедитесь, что шейный ремень правильно подогнан, так, что он не будет врашаться вокруг шеи пони, когда ребенок будет держаться за него. Ремень не должен быть слишком толстым или массивным (у детей маленькие пальчики), быть плотно пригнанным, чтобы ребенку держаться. Шейный ремень может быть прикреплен к седлу с помошью ремешка для предотвращения скольжения вниз по



Один вид присоединения развязки веревкой. Один конец веревки крепится к седлу, а второй проводят через трензель (его хорошо использовать для работы на корде) и закрепляют на седле с другой стороны

шее пони. В качестве шейного ремня можно использовать путлище, свободный конец которого закрепляют эластичным бинтом.

❍ Длинные **поводья** должны быть укорочены, чтобы ребенок не заваливался на спину пони. Однако убедитесь, что исключена вероятность попадания ноги в полученную петлю, когда поводья будут завязаны. Используйте двойной узел, чтобы уменьшить размер петли. Если поводья завязаны, следите, чтобы пони не наклонялся вниз, так как маленькие дети могут легко перелететь через голову.

❍ **Развязки** необходимы для управления. Некоторые пони имеют уже подогнанные развязки. Другим может потребоваться применение веревки. Всегда проверяйте, знаком ли пони с ними, и что он не будет протестовать, когда вы наденете их.

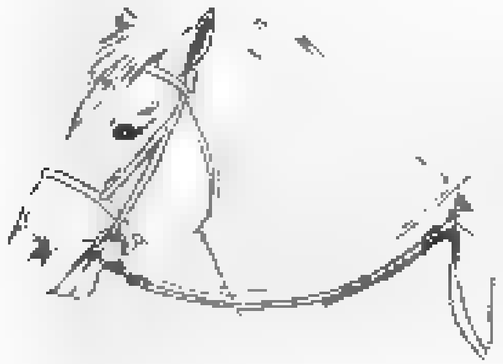
Крепление развязок

Имеется много способов крепления развязок. Веревка работает относительно хорошо, хотя кожаные развязки смотрятся красивее.

а) Закрепите один конец веревки на седле, а второй проведите через нижнюю часть капсюля и укрепите с другой стороны седла.

б) Закрепите с двух сторон один конец веревки на седле, а второй проведите через кольцо подчелюстного ремня к трензельному кольцу. Пони может свободно двигать головой и шеей, но не может есть траву или наклоняться вниз.

в) Закрепите веревки с двух сторон на седле, перекиньте их через холку крест-накрест и прикрепите к трензельным кольцам с другой стороны.



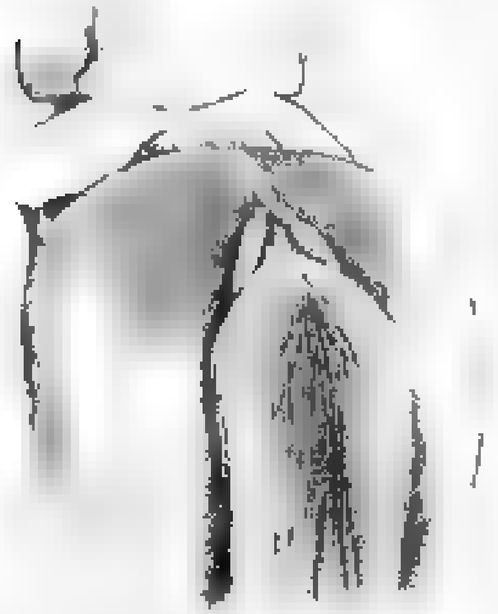
Развязки, застегнутые верхними концами за кольца трензеля, а нижними закреплены на седле



Развязки верхними концами проходят в кольца подчелюстного ремня и пристегиваются к трензельным кольцам, а с другой стороны прикрепляются к седлу



Веревка как альтернатива кожаным развязкам



Правильно надетый подхвостник, который не дает седлу съезжать на шею пони. Он также предотвращает скольжение седла на очень круглых пони

О Для съезжающего назад седла можно использовать **нагрудник,** а для съезжающего на шею пони **подхвостник**. Чтобы седло не скользило, можно взять специальную легкую сетку, которую для большего эффекта надевают под седло.

Проверка всадника

1. Шлем. Убедитесь, что шлем правильно подобран. Проверьте, чтобы он не съезжал на нос ребенку, и что ремни подогнаны правильно. Шлем не должен свободно двигаться на голове. (См рис, стр. 20–21)

2. Обувь. Специальная обувь или толстые сапоги с ровной подошвой и маленьким каблуком, особенно при безопасных стременах.

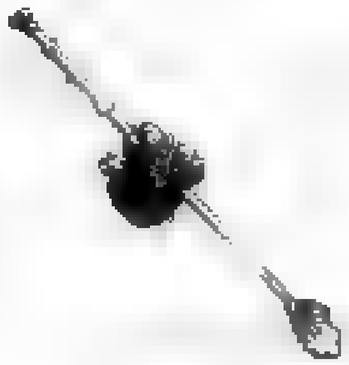
3. Не позволяйте ребенку ездить в серьгах. Если он зацепится за ветку или сук, то может поранить и повредить ухо

4. Если ребенок носит **очки, проверьте,** что линзы, как в спортивных очках, или пластиковые или

прочные на удар Очки должны быть безопасными и по размеру

5. Убедитесь в наличии **перчаток.** Если ребенок использует перчатки с самого начала, это станет частью «униформы» всадника Перчатки не должны быть массивными Они не только защищают руки всадника, а также позволяют больше «чувствовать» благодаря тому, что всадник не сжимает в кулак руки, удерживая поводья.

6. Ребенок не сразу должен использовать **хлыст.** Прежде он должен научиться правильно держать поводья Однако, если ребенок справляется с поводьями, неплохо дать ему держать хлыст, не используя его и подготавливая к тому времени, когда он сможет воспользоваться им. Многие хлысты имеют петли на ручке, которые не дают хлысту упасть и могут привести к неприятным инцидентам, если хлыст зацепится за что-либо, например забор или ветку дерева. Многие дети при падении ломают хлыст, если он прикреплен петлей к их руке. Эти петли лучше всего срезать, тем самым предотвращая всякие попытки просунуть в них руку Чтобы было удобнее держать, на рукоятке можно поместить резиновый ограничитель или намотать с интервалами несколько эластичных бинтов



Эластичные бинты, намотанные вокруг ручки, помогают держать хлыст

7. Проверьте, какие надеты на ребенка **брюки,** не слишком ли они плотно облегают ногу или жмут.

8. Можно использовать **краги.** Если они правильно подобраны, то дают ребенку дополнительную опору и поддержку



Правильно подобранные краги с брюками



Аккуратный, хорошо подготовленный всадник, готовый к занятию

9. Даже в теплую погоду, настаивайте на том, чтобы одежда детей имела **длинный рукав.** Это не только защищает от солнца, но и спасает кожу от повреждений в случае падения

10. Если занятие проходит в дождь, убедитесь, что дети используют подходящие **средства защиты от дождя.**

11. Если ребенок одет в пальто, он должен **снять пальто.**

Если незнакомая группа

- Выведите группу по одному в манеж
- Убедитесь, что ворота закрыты и надежно заперты.
- Выстроите всех для знакомства с вами и с другими всадниками, если необходимо Выстраивая, вы вводите основы дисциплины. Представление помогает стеснительным людям освоиться. Стоит начать с общего разговора, чтобы дети расслабились.
- Расскажите ребятам о пони, их кличках, возрасте, масти, половой принадлежности — таким образом группа учится различать масти и клички кобыл или мерынов Можно упомянуть о породах пони, если имеется в группе представитель породы — скажем, шетлендский пони
- Познакомьтесь ближе, подойдя к всадникам и проверив конское снаряжение Вы можете спросить ребенка, какой разновидности капсюль одет на их пони или про оголовье пони
- Объясните ведущим и всадникам их обязанности

Знакомая группа

Если вы знаете, что всадники могут садиться или подсаживаться в седло, можно отработать ведение пони на манеж и выстраивание в определенном порядке перед тем, как сесть верхом

- Выстроите детей (это повторно подчеркивает порядок выравнивания) и скажите «Привет! Как дела?»
- Спросите их о пони, как прошла неделя в школе, хорошие ли были выходные или еще что-нибудь, чтобы побеседовать и подключить всех детей к занятию.
- Быстро проверьте снаряжение, подпруги, длину стремян, шейные ремни, шлемы и т. д. на случай, если седловка была выполнена в спешке
- Освежите в памяти масти пони и их породы
- Задайте несколько простых вопросов, чтобы вовлечь ребят в урок и привлечь их внимание.
- Объясните ведущим и всадникам, что они будут делать.

Упражнение. Приветствие в движении

Это упражнение для пони и ребят, хорошо вам знакомых, — вы должны иметь послушных пони, которые позволят всадникам вытягивать руки и не будут брыкаться Это хорошее начало занятия, если погода прохладная и вы хотите начать побыстрее движение

- Выстройте группу
- Поприветствуйте всадников и ведущих.
- Проведите быстрый осмотр снаряжения и подпруг

• Объясните всадникам и ведущим, что они будут делать.

• Разделите всадников на две группы. Объясните, какую руку они будут использовать для пожатия (правую). Для этого они должны будут проезжать мимо друг друга с правой стороны (напоминая, что в манеже обычно проезжают с левой стороны). Выберите двоих головных и вышлите две группы в противоположных направлениях вокруг манежа шагом.

• Остановите группу и объясните, как разбирать поводья в одной руке

• В тот момент, когда они проезжают мимо друг друга, надо остановиться, переместить поводья в левую руку и пожать друг другу руки.

• Поменяйте направление движения групп и повторите упражнение.

Задачи

• Детям действительно нравится это упражнение

• Оно обеспечивает немедленную активность.

• Хорошо согревает всадников

• Учит всадника контролю — так как необходимо держать поводья в одной руке и в то же время управлять, останавливать и посылать пони

• Заставляет детей смотреть вперед

• Расслабляет напряженного всадника, давая ему достаточно времени, чтобы продумать и выполнить задание

Рекомендации

▪ Будьте бдительными, если пони проявит признаки агрессии

▪ Не затягивайте выполнение упражнения.

▪ Работайте только с опытными ведущими

▪ Никогда не выполняйте это упражнение с возбудимыми или агрессивными пони.

Окончание занятия или езды

Во время занятия дети возбуждаются, особенно если были игры или прыжковые упражнения. Лучше не отпускать слишком возбужденных ребят родителям, поэтому может потребоваться время, чтобы дети пришли в себя и успокоились. Для этого можно.

1 Выполнить гимнастические упражнения на стоящем пони.

2 Поездить на шагу без стремян.

3 Поиграть в игру: вопросы и ответы.

4 Обсудить конюшенную работу — включая необходимый уход за пони после занятия

5 Отработать посадку верхом и спешивание.

6 Вы можете продемонстрировать, как правильно подтягивать стремена, отпускать подпруги и снимать повод с шеи пони

7 Отработать правильное ведение пони

8 Отдохнуть. Дети заслужили это.

9 Наконец, похвалите всадников и скажите, чтобы они также похвалили своих пони (они заработали) Затем ребята должны спешиться, подтянуть стремена, отпустить подпруги, снять с шеи пони повод и увести их обратно, соблюдая последовательность строя и поддерживая правильную дистанцию

5 Перерыв

Отдых

Верховая езда очень утомительное занятие, и дети быстро устают как физически, так и морально Напитки (но не ледяные) и еда «подзаряжают батарейки», и вы сможете продолжать занятие с более восприимчивыми детьми

Не всегда получается сделать перерыв для восстановления сил В школе верховой езды например, такие перерывы не практикуются поэтому вам необходимо выяснить это заранее

Если занятие короткое, припасите для детей что-либо в завершение, чего дети будут с нетерпением ожидать С постоянной группой это время становится ключевым моментом занятия, особенно если вы узнаете любимое детское лакомство.



Подберите подходящее место.

Убедитесь, что группа правильно выровнена

Дети должны спешиться подобающим образом, и подтянуть стремена. Они не должны оставлять своих пони без присмотра

Было бы неплохо иметь помощников, которые подержат пони. Тогда ученики смогут «сменить декорации» во время перерыва и с большей охотой вернуться обратно.

Если погода холодная, вы можете предложить детям несколько подвижных игр чтобы согреться, например побегать вокруг манежа, дотрагиваясь до различных предметов Ребенку очень сложно сохранять тепло во время верховой езды, так как в это время он в основном неподвижен. Для того чтобы согреть их, вам следует придумать увлекательные задания

Если погода очень теплая, попросите детей снять свои головные уборы и положить в труднодоступное место, чтобы их не растоптали Необходимо подчеркнуть, что нельзя бросать головные уборы Если уронить шлем, то можно его повредить, а это повлияет на его безопасность В результате возникнет необходимость заменить его другим

- Убедитесь, что вы выбрали затененное место для отдыха и у детей есть достаточно воды
- Небольшим количеством холодной воды можно сбрызнуть лицо или увлажнить одежду, чтобы помочь им охладиться

Перерыв, проведенный на конюшне

Когда дети спешены, вы можете использовать это время для обучения некоторым конюшенным работам.

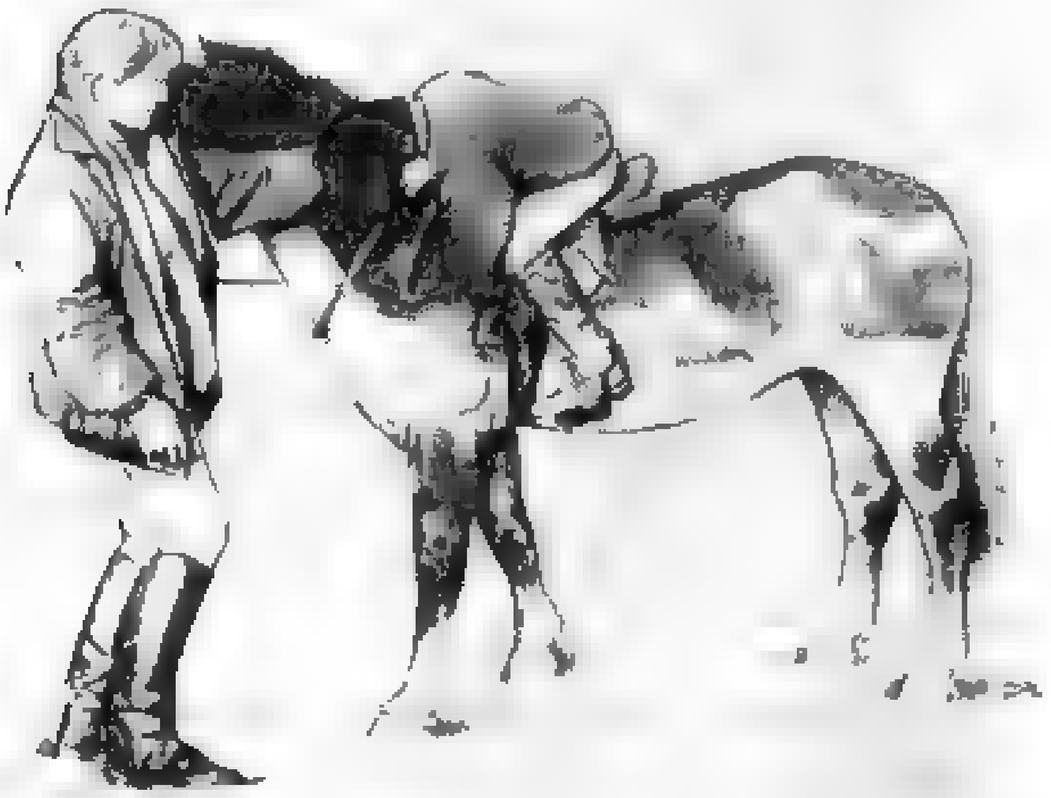
Всегда требуется пристальное внимание, когда маленькие неопытные дети имеют дело с пони, который может наступить ребенку на ногу, ударить его и даже уронить

Ребенок физически очень слаб, поэтому должен ухаживать за добрым, миролюбивым, хорошо выезженным пони и не оставаться без присмотра.

Объясните детям правила безопасности при работе с пони.

С раннего возраста ребенок должен знать:

- Как правильно держать пони
- Что нельзя отпускать лошадь, пока кто-либо не примет поводья от всадникаы

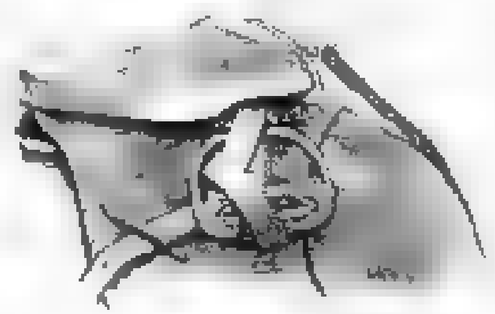


С помощью инструктора ученик проверяет, как затянуты подпруги



Всадник приподнимает крыло седла, чтобы подтянуть подпруги. Инструктор должен проверить, что подпруги туго затянуты, правильно застегнуты, а пряжка на месте

- Как правильно вести пони.
- Как подтягивать подпруги (даже если ребенок недостаточно силен для этого).
- Как подтягивать стремена



Стремена не оставляют болтающимися. Обезопасьте их, обернув путлищем вокруг стремени, а затем свободную петлю путлища продерните через стремя

- Как надевать и снимать шейный ремень.
- Как привязывать пони, используя быстро развязыающийся узел.

Этот вид узла важен, так как вы всегда привязываете пони, если пони запутается в веревке или

подаст назад, жизненно важно, чтобы веревка быстро развязалась, в противном случае порвется уздечка или повредится шея пони

- Как заводить пони в конюшню через ворота, чтобы он шел прямо и не касался боками дверей
- Как надевать и снимать ежедневные принадлежности
- Всегда закрывать ворота или двери конюшни
- Как убирать денник.
- Основные принципы кормления и поения
- Как определять возраст пони.



Правильное выведение пони из конюшни. Пони, не ведущий, должен занимать центральное положение в дверном проеме, чтобы не цепляться стременами или задевать боками дверной проем

Техника безопасности для юных всадников при выводе лошади из конюшни

- Не проходите позади пони
- Никогда не пугайте пони — всегда поговорите с ним, прежде чем прикасаться
- Никогда не вставайте на колени, можно только сидеть на корточках перед пони. Если пони прыгнет, вы не сможете быстро уйти с дороги, стоя на коленях.
- Никогда не наматывайте повод вокруг руки.
- Всегда привязывайте один конец веревки
- Никогда не целуйте пони в нос, как бы вы его ни любили. Он может принять ваш нос за морковку ..

Запомните. Никогда не позволяйте ребенку сидеть на корточках перед пони. Объясните, что если пони испугается или прыгнет вперед, то может ударить ребенка или даже травмировать его.

Дети любят вопросы и ответы, и это превосходная возможность познакомить их с работой на конюшне. Ниже представлены некоторые моменты работы на конюшне.

Вы можете разделить группу на команды или работать индивидуально.

❍ Изучение **статей пони** всегда занимательно. Убедитесь, что вы выбрали спокойного пони, так как, трогая пони, дети могут забыться. Пони должнен быть очень терпеливым. Это любимая игра детей, в которой они прикрепляют на пони наклейки с названием частей тела

❍ Если у вас достаточно времени, вы можете потрекироваться **собирать уздечку.** Сложите части разобранной уздечки в корзину и попросите ре-

бят доставать какую-нибудь часть и говорить, что это. Затем соберите уздечку. Вы можете также объяснить, как чистить амуницию, и если есть время, почистите с каждым ребенком одну из частей уздечки. Это не так обескураживает, как чистить всю уздечку, и им действительно нравится чистить свою часть уздечки.

❍ Покажите, из чего состоит **седло.** Вы можете использовать наклейки, что сделает занятие забавным. Каждый ребенок должен приклеить наклейку с названием частей седла на правильное место.

❍ **Уход за лошадью** всегда популярное времяпрепровождение. Подготовьте набор предметов ухода за лошадью и попросите детей назвать и объяснить их назначение, а затем применить их на деле.



❍ **Масти и отметины** – если повезет, у вас в группе могут быть пони разных мастей или иметь отметины. Попросите детей нарисовать мелом отметины на пони.

❍ **Лоток с предметами** для развития памяти. Положите несколько предметов на лоток, таких как ногавки, щетки, кобуры, копытный нож и т. д. Дайте ребятам минуту, чтобы запомнить их, а затем уберите. Попросите детей вспомнить все предметы. Это можно превратить в командную игру, но подбирайте команды так, чтобы они были приблизительно равны.

❍ Покажите детям такие предметы, как **предохранительная обувь для лошади, мартингал** и другое **снаряжение** — дети любят прикасаться к вещам, поэтому позвольте им все потрогать.

❍ Другая тема, которую можно осветить, это **ядовитые растения.** Продемонстрируйте несколько примеров. (Убедитесь, что растения в пластиковых контейнерах и дети не смогут дотронуться до них. Показывайте их аккуратно.)

❍ Покажите различные типы **подстилок.**

❍ Расскажите о различных видах **корма,** по возможности покажите.

❍ Детям нравится поднимать ноги **пони** (будьте осторожны, чтобы им не отдавили ноги).

❍ **Бинтование** всегда популярное и очень веселое занятие. Однако подчеркните, что бинтование нужно оставить взрослым. (Используйте очень спокойного, как морская свинка, пони. Объясните опасность тугого бинтования, и что они не должны им пользоваться.)

❍ Соберите коробку с различными **«штучками».** Пусть каждый ребенок достанет предмет и расскажет о нем.



❍ Раздайте всем **бумагу** и **карандаши.** Каждый ребенок должен нарисовать нечто, а остальные угадать, что это.

❍ Можно рассказать, как распознать, если **пони хромает.** Попросите одного из детей представить

что он хромает. Объясните, что лошадь кивает головой, когда здоровая нога опускается на землю.

❍ Попрактикуйтесь правильно **вести пони в поводу.** Покажите, как подтягивать стремена, перекидывать поводья через голову пони и как их правильно держать, когда ведешь пони. Продемонстрируйте правильный и неправильный повороты с пони. (Это хорошо показывать на большой собаке. В этом случае нет опасности оттоптанных ног, но это должна быть очень терпеливая с приветливым характером собака.) Многим пони требуется надевать развязки, если тренироваться на траве. Всегда будьте рядом, чтобы помочь ребенку, если пони станет упрямиться. Убедитесь, что дети имеют прочную обувь.

❍ Нарисуйте большую **картинку лошади.** На другой бумаге напишите как можно больше статей лошади, отметин и примет, которые вы можете вспомнить, и вырежьте. Нанесите немного клея на обратную сторону и положите их лицом вниз на поднос. Каждый ребенок вытягивает этикетку и прикрепляет в соответствующем месте на картинку лошади. Если ребенок не знает, куда прикрепить этикетку или помешает ее неверно, попросите остальных детей помочь. Затем положите этикетки обратно, перемешайте с остальными. Таким образом дети будут иметь возможность запомнить статьи правильно, вытащив этикетку еще раз. В эту игру можно играть по одному или командами. Она как увлекательна, так и познавательна.

Делайте занятия на конюшне короткими. У вас больше шансов заставить детей что-либо запомнить, если они не потеряют интерес. Работа на конюшне может быть невероятно скучной для детей (помню это из своего детства!). Постарайтесь использовать так много игр, способов обучения и запоминания, насколько это возможно, чтобы дети были увлечены.

Содержание разговора должно быть простым и доступным для конкретной возрастной группы. Нет ничего скучнее, чем быть запичканным информацией, которую не понимаешь и которая не имеет для вас никакого смысла.

Не затягивайте отдых или работу на конюшне. Отводите определенное время каждому виду деятельности, иначе дети потеряют интерес к верховой езде.

В конце перерыва спросите детей, не нужно ли им «сходить кое-куда», попросите их надеть шлемы и сесть в седло. Это подходящий момент для отработки спешивания и посадки в седло.

После отдыха наиболее удачное время для выполнения некоторых упражнений.

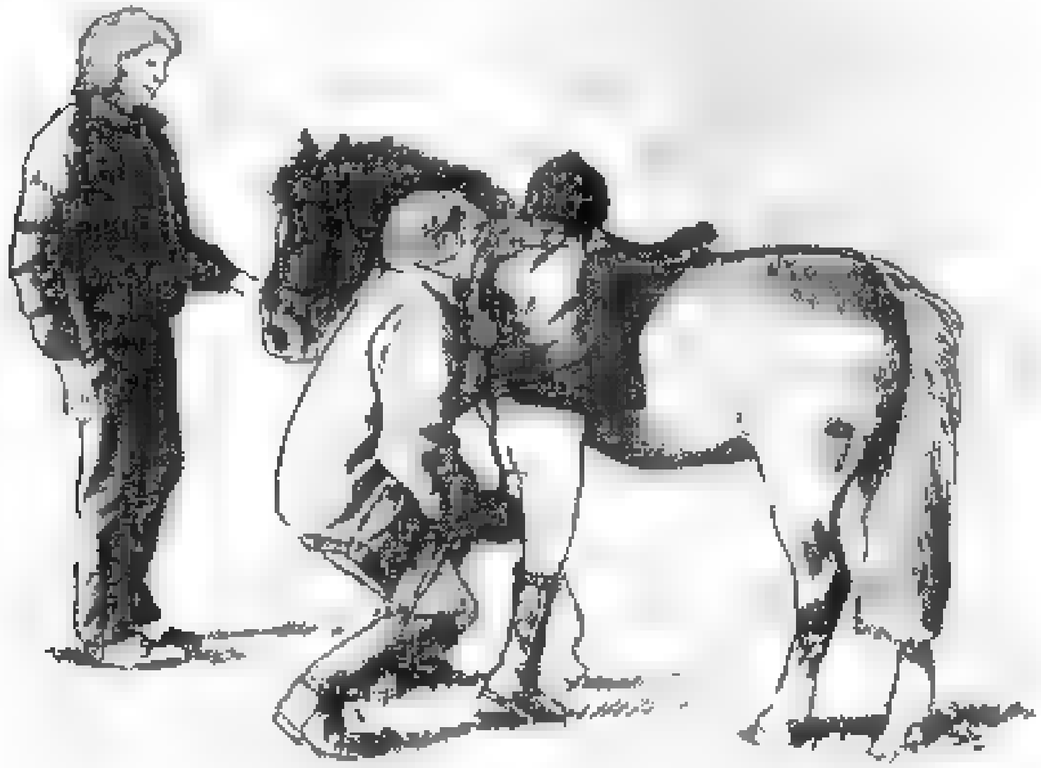
Спешивание и посадка верхом

Для маленьких детей или всадника с высоким пони вы можете использовать ящик в качестве подставки, чтобы с его помощью достать до стремян.

Позвольте детям потренироваться садиться верхом и спешиваться с двух сторон.

Покажите ребенку, как правильно держать поводья перед тем, как сесть верхом, и объясните, что они должны садиться в седло плавно.

Тех, кто слишком мал для самостоятельной посадки верхом, можно подсадить. Покажите ведущим,



Правильное подсаживание ребенка
Правая рука поднимает ребенка, левая поддерживает, направляя его в седло и не давая упасть с другой стороны пони

как держать ребенка за живот, когда он подсаживает его в седло. Ребенок может попытаться делать взмахи одной ногой на земле, что подготовит его к посадке в седло, когда придет время.

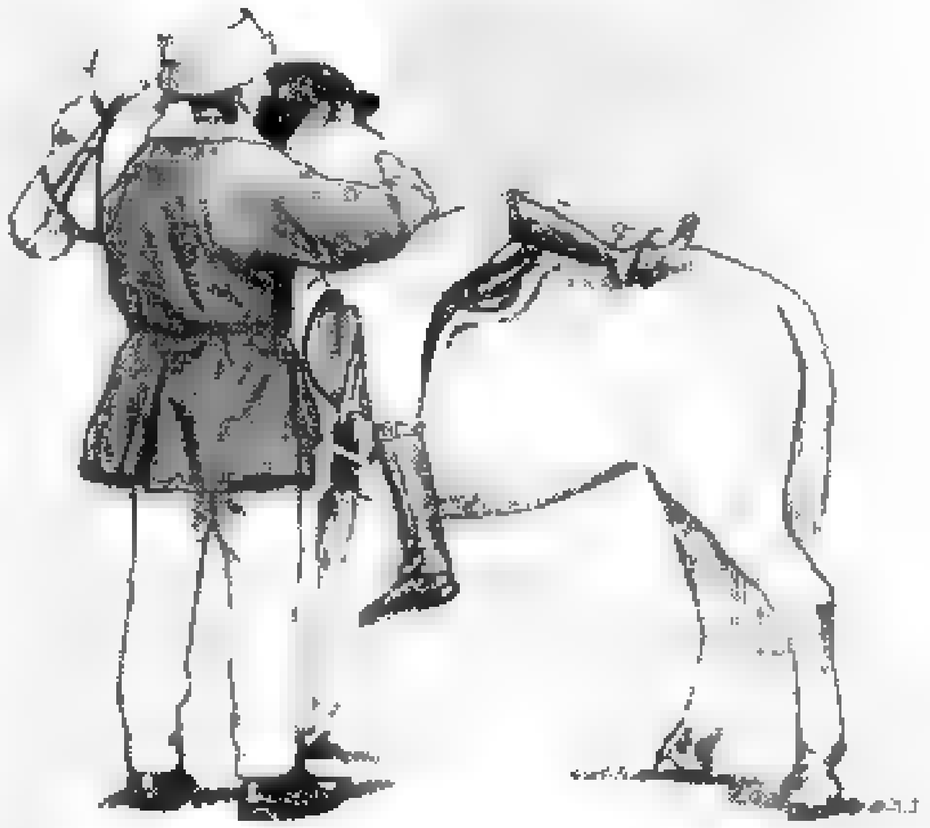
Объясните, как важно вынуть обе ноги из стремян перед спешиванием.

Будьте готовы поддержать ребенка во время спешивания.

Часто дети могут терять равновесие и заваливаться назад, особенно при спешивании с неправильной стороны.



Помогая ребенку при спешивании нужно поддерживать и направлять его, чтобы он не ударил пони по животу, не потерял равновесие и не упал на землю





При использовании подставки для посадки в седло помощник держит пони, чтобы он не отошел

Упражнения

Комплекс упражнений может быть использован в любое время занятия Вы даже можете начинать занятие с основных упражнений на растяжку, если они входят в ваш план. Развитие гибкости и расслабленности необходимы для каждого уровня подготовки всадников

Упражнения помогают согреться детям, если погода холодная. Они развивают гибкость. чувство равновесия, уверенную и правильную посадку и могут выполняться всадниками различного уровня подготовки

Убедитесь, что все пони идут в поводу, а при работе с маленькими детьми для некоторых упражнений вам может потребоваться по два человека на ребенка — один, чтобы держать пони, и другой для подстраховки .

Если у вас только по одному помощнику на ребенка, упражнения дети могут выполнять по очереди, таким образом вы сможете страховать ребенка, если он или она потеряют равновесие.

Некоторые из этих упражнений могут выполняться на идущем пони, но всегда имейте ведущего, который будет подстраховывать ребенка

До тех пор пока вы не будете знать реакцию пони, начинайте делать упражнения на стоящем пони Вы можете выполнять простые упражнения на шагу, если считаете это возможным

Вы можете использовать «Симон сказал» в ваших упражнениях — детям нравятся забавы, когда их могут подловить (или, если кого-то подловят!)

С детьми, которые знают вас, эти упражнения самый интересный момент занятия Вы можете доставить им массу удовольствий

Отрабатывайте упражнения в определенной последовательности, которую дети будут знать, они любят это Им нравится хорошо знакомый порядок действий и повторения

Все упражнения вначале выполняются на стоящем пони, а затем на шагу Только с уверенными,

опытными детьми можно попробовать выполнение упражнений в быстром ритме.

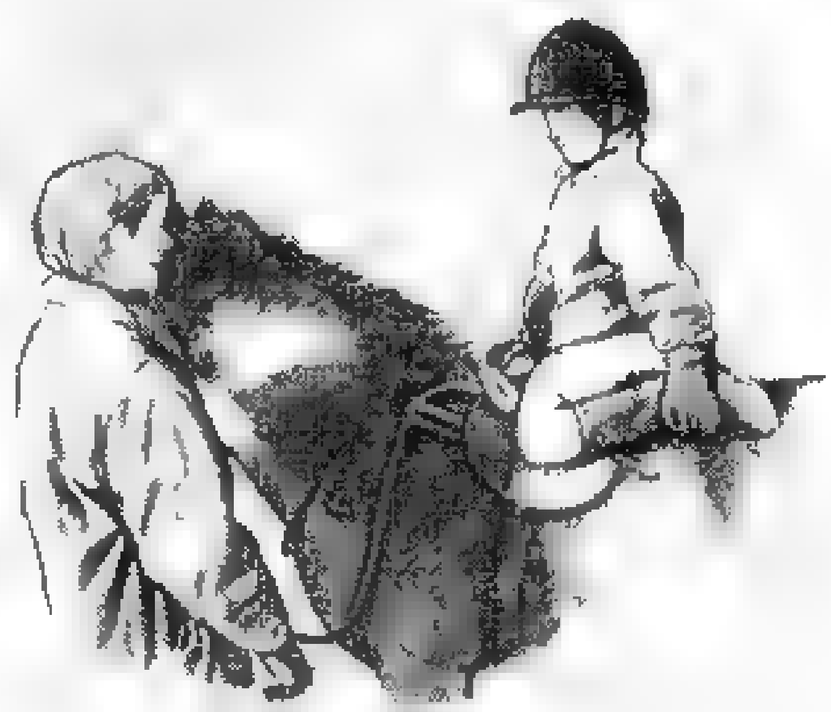
Рекомендации

- Имейте достаточно помощников, чтобы вести пони и для подстраховки всадников.
- Пони должны быть спокойными и выезженными. Всегда имейте ведущих, если вы не уверены в каком-либо пони.
- Завяжите поводья и скажите детям держаться за седло или шейный ремень. (Это зависит от уровня подготовки всадников, смогут ли они бросить и перекинуть через седло стремена.)
- Начинайте с простых упражнений.
- Давайте инструкции четко. Чтобы исключить непонимание. Показывайте, что вы хотите, чтобы они делали.
- Поправляйте их, но побольше хвалите и ободряйте, особенно хрупких детей.
- Если пони волнуется, прекратите выполнение данного упражнения.
- Более опытные всадники могут выполнять некоторые упражнения на рыси, заставляя пони поддерживать правильный ритм, не убыстряя шаг и не срезая. Головной, однако, должен держать поводья и поддерживать темп.
- Эти упражнения очень пригодятся при работе на корде.

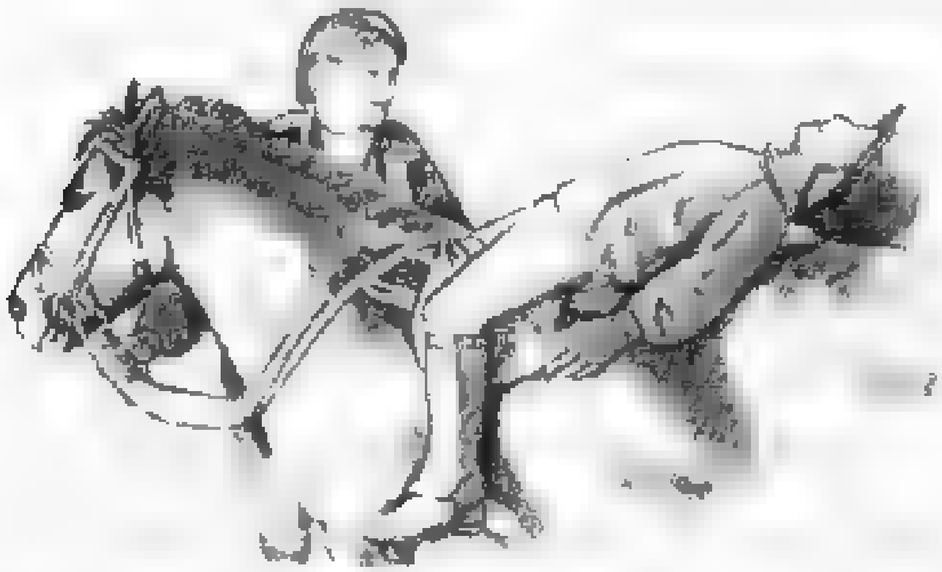
Примеры

Гимнастика на лошади

- Поднятие плеч — то одного, то другого.
- Медленные повороты головы из стороны в сторону.
- Положить руки на колени и медленно наклонять тело из стороны в сторону.
- Взмахи руками — по одной, затем двумя руками, потянуться.
- Вытянуть руки в стороны и наклонять тело медленно из стороны в сторону, имитируя аэроплан.
- Взяться за лодыжку, согнуть колено и подтянуть ногу, вначале с одной стороны, затем с другой.
- Дотрагивание до различных частей тела пони.
- Быстрое выполнение упражнения в последовательности. Например: «Все готовы? Так, вся группа положила руки на голову, на плечи, на колени, на живот» и т. д. и посмотрите, как быстро дети смогут реагировать. Они любят эту игру. Она тестирует их чувство равновесия и улучшает реакцию, так как дети выполняют много движений.
- Положить руки на бедра и наклонить тело впе-



Поднимание ноги вверх для растяжки мышц бедра.



Ребенок лег на круп пони. Упражнение на развитие уверенности, расслабленности и гибкости, а также проверка твердости ног всадника. В данном случае ноги немного сдвинулись вперед и приподнялись пятки

ред. Всадник должен смотреть прямо между ушами пони, оставляя неподвижными ноги и держа пятки вниз. «Глаза смотрят вперед, пятки опущены вниз».

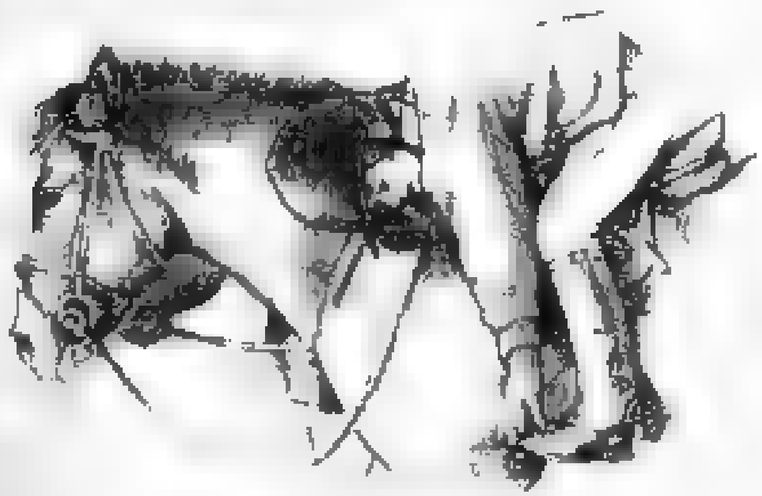
• Наклоны вперед, руки на коленях или согнуты в локтях. Дотянуться руками до ушей пони или вытянуть руки по бокам шеи пони.

• Представьте, что держите поводья, когда наклоняетесь вперед, повторить несколько раз.

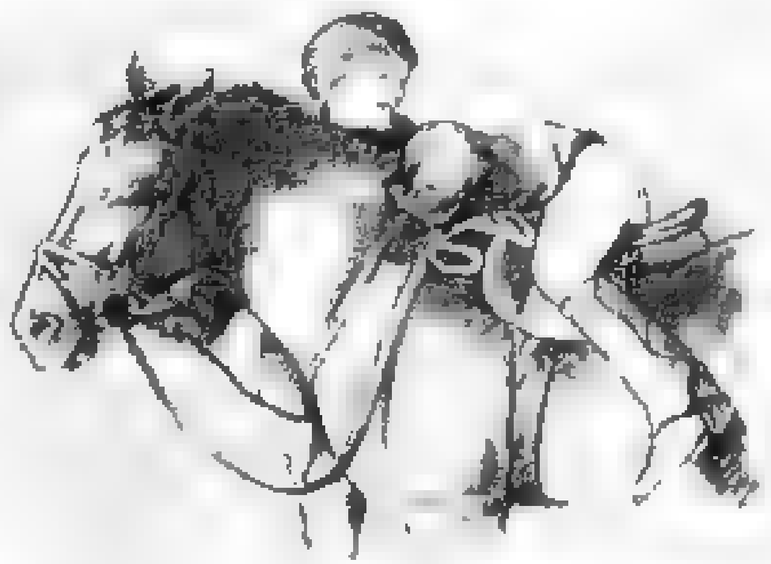
• Круговые движения руками, как ветряная мельница, — вначале одной рукой, затем другой, затем двумя сразу. Используйте фантазию, чтобы было веселей. Спросите: «Кто может быть мельницей с самыми большими крыльями?»

• Наклониться вперед, дотронуться до правого носка правой рукой, а затем повторить то же с левой стороны.

• Наклониться вперед, дотронуться левой рукой до правого носка, затем наоборот.



Наклоны вниз, чтобы достать носок



Касание другого носка. Обратите внимание, что сместилась нога — распространенная ошибка

• Положить руки на колени или вытянуть их в стороны, повернуть корпус в одну сторону, затем в другую. Посмотрите, смогут ли они дотронуться до крупа пони одной рукой, и если они смогут накло-

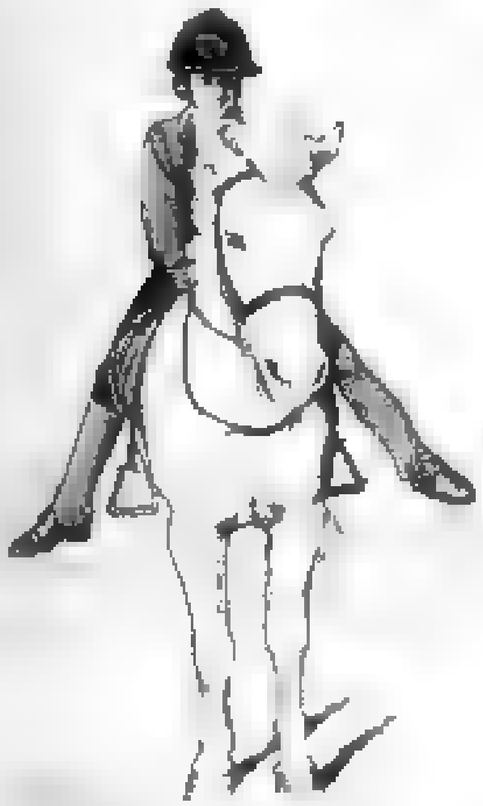
ниться вперед, то пусть попытаются дотянуться до ушей пони другой рукой

В стременах

- Вставание в стременах, вначале держась за шейный ремень, затем опустив руки по бедрам.
- Встать в стременах и сесть обратно (плавно).
- Бросить стремена и поймать их обратно. «Кто может сделать это быстрее всех?» (Имейте ведущего у каждого пони, который поможет ребенку найти стремя, так как он может случайно ударить пони по бокам.)

Без стремян

- Положить одну руку на седло, вытянуть другую вверх как можно выше, затем поменять руки
- Потянуть носки вниз
- Подтянуть колени вверх, как жокей, а затем опустить вниз
- Раскачивание ногой (от колена) вперед и назад.
- Махи руками вперед и назад и махи ногами от колена назад и вперед, отдельно, вместе, по одной вперед и назад — для улучшения координации Убедитесь, что ребенок не ткнет пони в бок, раскачивая ногами, и не ерзает в седле.
- Круговые движения лодыжкой — нарисовать круг носками — помогает улучшить растяжку лодыжки и согревает ноги. Поменять направление вращения, используя то одну лодыжку, то обе сразу. Это улучшает работу ног независимо друг от друга
- Вытянуть ноги вниз и поднять носки, тренируя правильную постановку ног.



Вытягивание ног вниз и в стороны



«Вокруг света» — помощник держит пони под уздцы, чтобы он не двигался, и готов поддержать ребенка в случае потери равновесия.



Ребенок должен быть осторожен и стараться не стукнуть пони по боку, когда переносит ногу через круп



• «Вокруг света» (ребенок должен повернуться в седле на 360°) — каждый пони должен иметь ведущего, готового подстраховать всадника в случае потери равновесия

• Полуножницы — повторить.

• Полные ножницы — повторить.

• Лечь на круп лошади, а затем встать без помощи рук — повторить

• Спрыгивание и запрыгивание (детям, несомненно, требуется ассистент, который правильно будет их подсаживать).

Представьте, что вы жокей

Дети любят представлять себя жокеями. Это хорошо для тренировки чувства равновесия и очень весело. Имейте в виду, что это занимает много времени.

Это также отличный способ обучения подростков балансированию и подготовке к езде с короткими стременами.

Дети должны понять, что ездить на коротких стременах не так уж страшно. Многие дети ездят на очень длинных стременах, поэтому у них возникают трудности с чувством равновесия. Им начинают



Сделайте петлю из кожи путлища



Готовая петля

нравиться ощущения, которые они получают от езды на коротких стременах. Как только они становятся увереннее, они могут даже брать маленькие препятствия.

Ребята найдут это увлекательным, особенно если вы расскажите об известных жокеях, и вскоре поймут, как легко ездить и прыгать на коротких стременах. Убедитесь, что все препятствия невысокие и легкие и преодолеваются пони. Однако объясните, что причина, по которой мы не ездим постоянно с короткими стременами, это невозможность эффективного использования ног.

Езда без седла

В огороженном манеже с ведущим дети могут поездить без седла. Будьте готовы поддерживать ногу ребенка, если он или она будут съезжать.

Дети также любят сидеть «за седлом». С ведущим, готовым поддержать ногу ребенка в случае необходимости, они могут проехаться по манежу, сидя за седлом или даже смотря назад, на пони, идущего шагом.

Разрешайте такую езду только на спокойных пони.

Все эти упражнения улучшают чувство равновесия и укрепляют уверенность в себе.

6 Разные идеи для занятий

Ни для одного из упражнений или игр, представленных в данной главе, не требуется дополнительного оборудования, хотя несколько конусов и жердей могут пригодиться. Все, что вам нужно, это размеченная площадка. Не делайте площадку слишком большой, и если вы выставляете конусы, убедитесь, что всадники знают, что должны ехать за ними, чтобы пространство не уменьшалось.

Большинство этих упражнений рассчитаны на детей четырех и девяти лет и выполняются на пони, идущих шагом. Дети более старшего возраста могут выполнять их на рыси. Например, при перемене из центра дети могут продемонстрировать, как они управляют пони, поэтому это упражнение можно выполнять со всеми. Дети разного уровня подготовки стремятся не отстать от других.

Инструктор часто сталкивается с тем, что группа состоит из детей разного возраста и уровня подготовки. Приходится занимать всех детей по разному, ожидая от каждого новых достижений при выполнении манежных фигур и упражнений. Более опытные дети не должны скучать, занимаясь в одной группе с менее подготовленными всадниками. Инструктор должен все продумать, заранее выяснив уровень подготовки учеников.

Незаметно, используя различные упражнения и задания, вы сможете вселить в ваших учеников уверенность и научить их чувствовать себя раскованно. Вы хотите, чтобы они ездили автоматически, в то же время уверенно и твердо сидели в седле, смотрели по направлению движения и чувствовали пони, на котором ездят.

Не работайте долго над одним и тем же упражнением, так как дети начинают скучать и уставать. Меняйте задания, чтобы привлечь их внимание и поддержать интерес. Убедитесь, что вы не сделали занятье скучным или унылым. Не теряйте энтузиазма, иначе пропадет желанье детей обучаться.

О предлагаемых играх и упражнениях

○ Все упражненья, представленные в этой главе, можно выполнять или в первый, или во второй период занятия, приблизительно по пятнадцать минут. Все дети в группе разные, и что слишком долго для одного, то слишком быстро для другого.

○ Ребенок может выполнять упражнения с ведущим или самостоятельно.

○ Меняйте направленье движения так, чтобы дети узнали разницу при движении по часовой стрелке и против часовой стрелки.

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БУКВ, РАЗМЕЩЕННЫХ ПО ПЕРИМЕТРУ МАНЕЖА

«Дотронуться до буквы»

- Группа высылается шагом вокруг манежа в определенном направлении, по одному, с дистанцией в один корпус.

- Каждый ребенок должен дотронуться до всех букв рукой, когда пони проходит мимо, и назвать букву.
- Меняйте направление движения так, чтобы обе руки были задействованы.
- Если дети достаточно взрослые, это можно превратить в игру, где ребенок должен придумать слово (связанное с пони или ездой), начинающееся с этой буквы.
- Если группа большая, стоит чередовать детей, выкрикивающих буквы.

Цели и задачи

- ✓ Знакомство с маркировкой манежа
- ✓ Улучшает координацию
- ✓ Помогает расслабиться возбудимым детям, давая им возможность сконцентрироваться на чем-то.
- ✓ Улучшает управление пони.
- ✓ Улучшает сноровку в работе с поводом.
- ✓ Поучительно и весело — помогает в обучении букв и правописании.
- ✓ Способствует развитию чувства равновесия.
- ✓ Требует концентрации.

Рекомендации

- Объясните детям, что вы от них хотите.
- Напоминайте держать дистанцию.
- Объясните какой рукой пользоваться, и почему.
- Проверьте, что все умеют правильно разбирать поводья в одной руке.
- Спросите, знают ли они, в какой руке должен быть хлыст (если он имеется). Объясните, почему он должен быть в той же руке, что и пово-

дья (если вы будете махать хлыстом, это может напугать не только вашего пони, но также и другого).

- Напоминайте им смотреть вперед.
- Напоминайте готовиться заранее, взяв поводья и хлыст в нужную руку
- Объясните детям, что они должны работать шенкелем, чтобы удерживать пони по прямой, когда берут поводья в одну руку
- Убедитесь, что ведущие помогают своим всадникам остановить пони достаточно близко к буквам, и ребенок не потеряет равновесие, когда потянется к букве (но не слишком близко, чтобы ребенок не ударил ногу о стенку манежа).

Обычные ошибки

- Дети пропускают буквы — убедитесь, что всадник смотрит по направлению движения.
- Пони может испытывать недостаток управления, когда поводья в одной руке — всадник должен не забывать работать шенкелем.
- Пони останавливаются перед буквой, потому что всадники забывают работать шенкелем

Использование маркировки манежа для остановки и начала движения

Замыкающий останавливается у названной буквы, а затем каждый последующий всадник в конце группы останавливается у следующей буквы, к которой они подъезжают. Когда вся группа остановится, попросите их обратить внимание, как они расположены по отношению к впереди стоящему пони. Затем дается команда двигаться шагом, и они должны попытаться сохранить ту же дис-

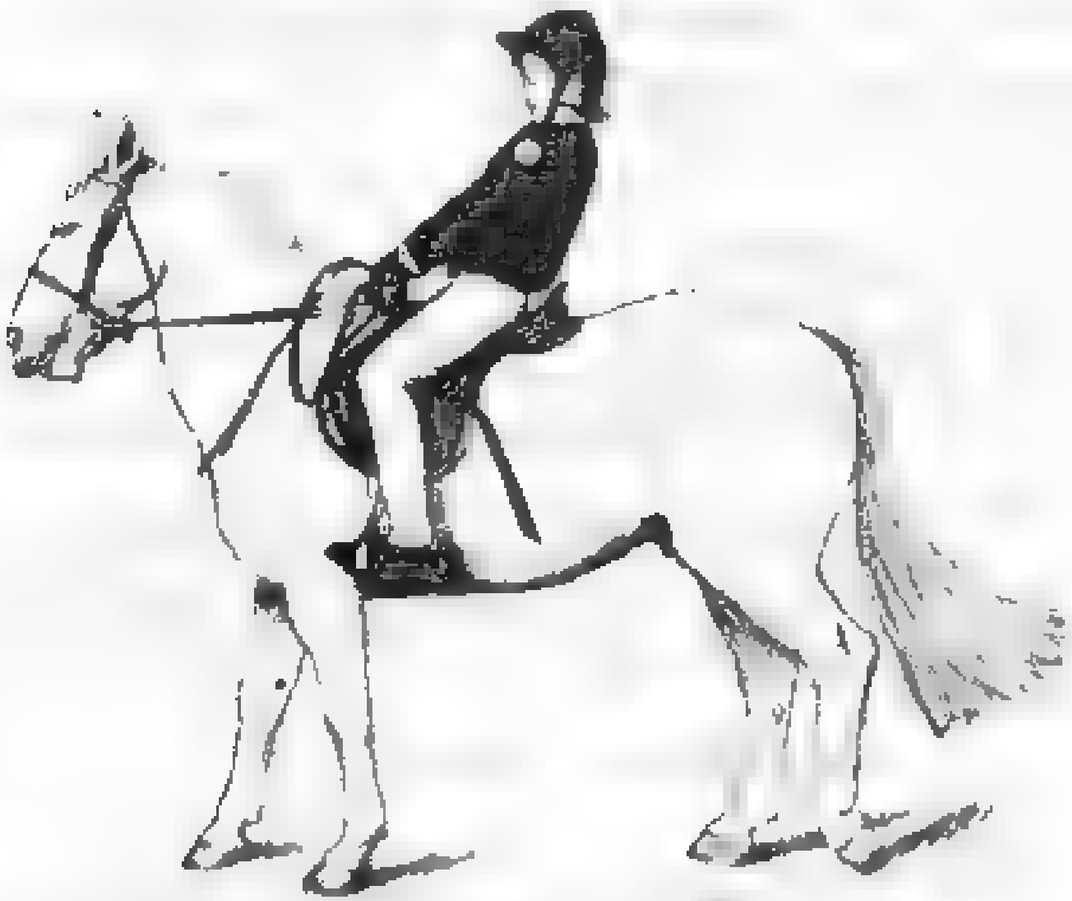
танцию. Это трудное для выполнения упражнение, но дети любят трудности. С более подготовленной группой это упражнение можно выполнить на рыси

Цели и задачи

- ✓ Знакомит детей с маркировкой манежа.
- ✓ Обучает управлению пони.
- ✓ Улучшает использование средств управления пони
- ✓ Способствует развитию чувства равновесия.
- ✓ Заставляет детей смотреть по направлению движения, продумывать и планировать свои действия заранее.
- ✓ Требует концентрации внимания.

Рекомендации

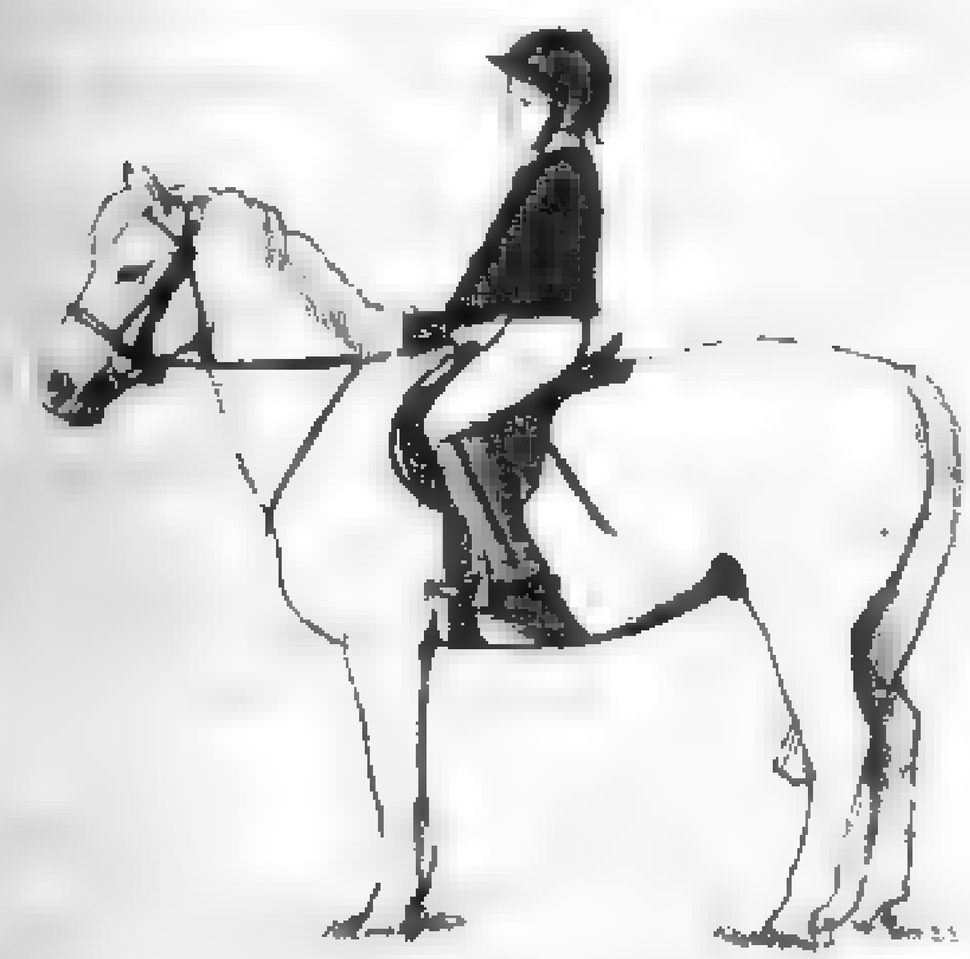
- Напоминайте детям правильно использовать средства управления лошадью при остановке и начале движения
- Объясните, как эффективнее использовать корпус, и что они должны выпрямляться, когда останавливают пони
- Объясните детям, что нельзя просто тянуть поводья или откидываться назад, в противном случае пони сдаст назад.
- Попросите детей представить, что поводья эластичные
- Подчеркните, что движения должны быть плавные и не грубые.
- Напоминайте им, что все нужно планировать заранее, чтобы пони останавливался, когда нога всадника поравняется с маркером.



Всадник откидывается назад и тянет, пытаясь остановить пони, в результате пони сопротивляется и садет назад

Обычные ошибки

- Пони не останавливаются по требованию. Если вы идете рядом с головой пони, вы можете усилить управление пони незаметно для ребенка, положив руку на плечо пони. Повторения должны улучшить положение
- Дети тянут и откидываются назад — напоминайте выпрямляться
- Всадник грубо использует средства управления лошадью.



Всадник выпрямляется, останавливая пони, который не сопротивляется

Игра «Найди свою букву»

- Это не соревнование, но природное соперничество детей может превратить игру в соревнование
- Группа расходится и идет шагом по манежу
- Каждому всаднику присваивается определенная буква. По команде каждый всадник должен подъехать к этой букве, остановить пони и дотронуться до буквы.
- Это зависит от возможностей всадника доедет ли он шагом или рысью к букве

Рекомендации

- Дети должны смотреть по направлению движения.
- Всадники должны проезжать мимо друг друга с левой стороны.
- Напомнайте, что они должны подъезжать к буквам сбоку, иначе они не смогут дотронуться до них
- Дети не должны забывать выпрямляться, останавливая пони
- Если вы имеете более опытных всадников, вы можете попросить их проехать дальше всех или дотрагиваться до буквы определенной рукой.

Ошибки

✓ Всадники проезжают буквы — они должны планировать остановку заранее

✓ Им сложно дотронуться до буквы, так как они забыли подъехать сбоку

✓ Ребенок не может заставить пони оторваться от других пони не позволяйте ребенку чувствовать себя подавленным Пони необходимо вести в поводу

Игра с заменой букв

Каждый всадник должен остановиться возле определенной буквы. Затем они меняются местами с другими всадниками.

Например, всадник у буквы С меняется с всадником у буквы А.

Когда все переместятся, вы можете менять местами сразу несколько всадников, напоминая им, что они должны проезжать мимо друг друга по левую руку для исключения столкновений

Вначале это должно выполняться на шагу, а с более опытными всадниками на рыси или даже галопе

Игра «Остановка замыкающего»

Замыкающий должен остановиться у определенной буквы, а остальная группа продолжает двигаться по манежу Он ждет, пока все подъедут к нему, а затем начинает движение в качестве головного. Это упражнение помогает научить детей правильно рассчитывать время для подготовки к перемене и улучшает управление пони. Вначале оно выполняется на шагу, а затем, в зависимости от уровня подготовки всадников, на рыси

ПРОСТЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Перемены через манеж

Дети могут осуществлять перемену направления движения различными способами Они должны слушать инструкции учителя, чтобы знать, что им необходимо делать. При работе с ведущим ребенок должен пытаться выполнять перемены самостоятельно, таким образом у него поддерживается интерес, он чувствует, что может добиться определенных результатов, а не быть просто пассажиром. Вначале все повороты должны выполняться на шагу Только тогда, когда дети будут достаточно опытными, можно попробовать выполнить его на рыси.

Задачи

✓ Показывает необходимость маркировки манежа.

✓ Обучает основным манежным фигурам.

✓ Обучает пересечениям манежа по разным линиям

✓ Обучает изменению направления движения по разным линиям.

✓ Поддерживает дисциплину в группе

✓ Тренирует правильное управление пони

✓ Подчеркивает необходимость предварительного планирования.

Рекомендации

• Выберите любую комбинацию букв, но объясните, какое движение дети должны выполнить, давая правильную команду. Например: «Пересеките манеж от E к B или к центру от A».

Вам необходимо указывать им, каким путем следовать к следующему маркеру, и это можно превратить в игру.

• Напоминайте всадникам, что они должны работать ногами, когда поворачивают пони, — «внутренняя рука и противоположный (наружный) шенкель».

• Имеется масса комбинаций букв, которые можно использовать для поддержания интереса и обеспечения разнообразия:

«Перемена по диагонали от K к F».

«Перемена по короткой диагонали от K к B».

«Ездой направо, выполните полукруг от E к B».

Или, используя три буквы:

«Пересеките манеж от F к E, а затем обратно к M».

• Объясните, как входить в поворот, и напомните, чтобы дети смотрели по направлению движения: «Сперва глаза».



• Давайте детям достаточно времени, чтобы разобраться, куда им необходимо поворачивать, не заставляйте их быстро реагировать.

• Меняйте головных, чтобы каждый ребенок смог им побыть. Для менее опытных детей или не желающих быть головными пони могут потребоваться ассистенты. Не позволяйте ребенку сражаться с пони и разочаровываться или расстраиваться, что он сдерживает остальных участников занятия.



Всадник всегда должен смотреть в ту сторону, в какую он направляет пони

• Напомните ребенку, что он должен направить пони прямо после выполнения поворота

• Попытайтесь научить детей чувствовать пони и объясните им, что пони должны поддерживать определенный ритм и темп на повороте

Перемена направления движения через середину манежа

Это популярная игра. Вы встаете у буквы А или С и просите ребят проехать к вам по манежу один вслед за другим.

В последнюю минуту вы поднимаете руку, показывая, в каком направлении группа должна двигаться. Дети любят элемент неожиданности, а вы можете выбирать, в каком направлении повернет каждый ребенок. Попросите проговаривать направление их движения.

Поочередно дети могут показывать, в каком направлении они намерены повернуть, и могут также называть – направо или налево в зависимости от того, какую руку они подняли.

Задачи

✓ Поддерживает в детях интерес
✓ Заставляет детей сосредоточиться.
✓ Отрабатываются повороты из центра
✓ Отрабатывается езда по прямой линии.
✓ Помогает детям научиться различать право и лево

Перемена направления движения через манеж группой

Всадникам необходимо слушать внимательно ваши инструкции. Дети должны научиться дифференцировать езду «Группой» и «Цепочкой». Это основные инструкции, и их необходимо отрабатывать постоянно.

Детям нравится поворачивать через манеж в группе, так как это заставляет их соревноваться, поддерживая ровную линию. Их привлекает это задание, оно делает их более внимательными и собранными.

Задачи

✓ Дети должны внимательно слушать подаваемые команды.
✓ Отрабатывается перемена через весь манеж
✓ Помогает детям выучить, где право и лево.

Рекомендации

• Дайте правильную команду «Вся группа – то есть всем – приготовиться к перемене через манеж. Группа, перемена». Подчеркните, что дети должны подождать команду «Перемена», перед тем как давать команду пони к движению

• Они должны пытаться выдерживать прямую линию, если кому-то не хватает места, все остальные должны сдать чуть назад.

• Будьте внимательны, чтобы дети не были грубыми, используя средства управления пони, выполняя перемену.

• Заставляйте детей смотреть по направлению движения

• Давайте четкие команды о направлении, в котором они должны двигаться, до того как они достигнут другой стороны манежа. Вы можете варьировать способ указания изменения направления, выступая в роли головного.

• Вы можете поднять руку, указывая, в каком направлении они должны повернуться, как только

пересекут центральную линию, и давать им возможность проговаривать это.

Перемена направления движения через центр

- Группа производит перемену через центр вместе, формируя прямую линию.
- Это упражнение может быть выполнено с любым количеством человек в группе. Если в группе больше, чем четыре пони, вам необходимо пронумеровать всадников. Попросите, чтобы дети выкрикивали свой номер громко и четко, начиная с головного. Первый, второй, третий и т. д. Если они робко проговаривают свой номер, вы можете попросить их повторить свои номера. Спросите участников группы, как они слышат друг друга.

По команде номера 1, 2, 3 будут выполнять перемену через центр вместе (когда вы скажите им), затем номера 4, 5, 6 выполнят перемену по команде. Они должны попытаться поддержать прямую линию.

- Вы можете попросить группу остановить пони в ряд, а затем начать движение всем вместе. Это предполагает дополнительное усложнение задания и помогает детям на медлительных пони оставаться вместе с другими всадниками.

Задачи

✓ Это реальная и веселая задача для детей.
✓ Практикуется управление и сосредоточенность.

Рекомендации

Детям требуется поддержка, а также корректи-

рынка в определенные моменты. Ободряйте тех детей, которые стараются не отставать от других. Это придаст уверенность и доставит удовольствие ребенку.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ОСТАНОВКИ И НАЧАЛА ДВИЖЕНИЯ

Остановка без устной команды

Вместо команды «Группа, стоять», вы встаете в середине манежа. Если вы хотите, чтобы группа остановилась, то поднимаете руку вверх, и опускаете руку вниз, если хотите, чтобы группа пошла снова. Вы можете выбрать кого-нибудь для этого упражнения.

Задачи

✓ Дети должны концентрироваться, чтобы помочь пони двигаться прямо, и в то же время смотреть на вас.
✓ Концентрирует внимание детей.
✓ Развивает чувство равновесия и чувство лошади.
✓ Заставляет детей выполнять одновременно больше, чем одно дело.
✓ Отрабатывается начало движения.

Рекомендации

- . Убедитесь, что дети не станут грубо управлять пони, желая быть первыми остановившимися! Это хорошая практика для детей. Всадник не должен забывать использовать средства управления пони, но одновременно должен правильно ехать.
- Ставьте хорошие оценки всадникам, которые быстрее и правильнее всех остановили пони.

Напомните всадникам способ остановки пони и начала движения, чтобы освежить память.

пересекут центральную линию, и давать им возможность проговаривать это.

Перемена направления движения через центр

- Группа производит перемену через центр вместе, формируя прямую линию
- Это упражнение может быть выполнено с любым количеством человек в группе Если в группе больше, чем четыре пони, вам необходимо пронумеровать всадников Попросите, чтобы дети выкрикивали свой номер громко и четко, начиная с головного. Первый, второй, третий и т. д. Если они робко проговаривают свой номер, вы можете попросить их повторить свои номера Спросите участников группы, как они слышат друг друга

По команде номера 1, 2, 3 будут выполнять перемену через центр вместе (когда вы скажите им), затем номера 4, 5 6 выполнят перемену по команде Они должны попытаться поддержать прямую линию.

- Вы можете попросить группу остановить пони в ряд, а затем начать движение всем вместе. Это предполагает дополнительное усложнение задания и помогает детям на медлительных пони оставаться вместе с другими всадниками.

Задачи

✓ Это реальная и веселая задача для детей
✓ Практикуется управление и сосредоточенность

Рекомендации

Детям требуется поддержка, а также корректи-

рывка в определенные моменты Ободряйте тех детей, которые стараются не отставать от других .Это придаст уверенность и доставит удовольствие ребенку

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ОСТАНОВКИ И НАЧАЛА ДВИЖЕНИЯ

Остановка без устной команды

Вместо команды «Группа, стоять», вы встаете в середине манежа Если вы хотите, чтобы группа остановилась, то поднимаете руку вверх, и опускаете руку вниз, если хотите, чтобы группа пошла снова Вы можете выбрать кого-нибудь для этого упражнения

Задачи

✓ Дети должны концентрироваться, чтобы помочь пони двигаться прямо, и в то же время смотреть на вас.
✓ Концентрирует внимание детей
✓ Развивает чувство равновесия и чувство лошади.
✓ Заставляет детей выполнять одновременно больше, чем одно дело.
✓ Отрабатывается начало движения

Рекомендации.

- .Убедитесь, что дети не станут грубо управлять пони, желая быть первыми остановившимися' Это хорошая практика для детей Всадник не должен забывать использовать средства управления пони, но одновременно должен правильно ехать
- Ставьте хорошие оценки всадникам, которые быстрее и правильнее всех остановили пони

Напомните всадникам способ остановки пони и начала движения, чтобы освежить память

«Симон сказал»

- В основе этого упражнения лежит детская игра с началом «Симон сказал...» Например, «Симон сказал дотронуться до гривы пони» Однако, если команда была дана без вводных слов, дети должны проигнорировать ее.
- Дети любят эту игру
- Вы можете варьировать, как пожелаете. В зависимости от возраста и личных интересов детей вы можете переименовать Симона другим именем

Задачи

✓ Это развлекает детей и заставляет думать о чем-то еще и в то же время управлять пони.

✓ Это учит детей внимательно слушать команды инструктора.

✓ Вы можете чередовать команды в любом порядке по своему усмотрению и поддерживать интерес всадников, в то же время обучая их.

Игра «Идти по стопам»

- Это другая известная детская игра.
- Дети следуют за вами, пока вы шагаете по манежу, а когда вы остановитесь, они тоже должны остановиться
- Тот, кто продолжает двигаться, когда вы остановились, «выбывает» из игры

В зависимости от количества человек в группе, вы можете выстроить либо всю группу за вами, или по двое или по трое, дать шанс всем побыть первым.

Рекомендации

✓ Как и во всех играх на остановку следите, чтобы дети в возбуждении не обращались с пони грубо.

УПРАЖНЕНИЯ НА УЛУЧШЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ







Всадник встал в стременах на носках, из-за чего появляется неустойчивая позиция. Сместив центр тяжести на пятки, всадник держится правильно, вставая в стременах

Вставание в стременах

- Это простейшее упражнение, помогающее протестировать и улучшить чувство равновесия любого всадника различного уровня подготовки Убедитесь, что длина стремян достаточно короткая, чтобы позволить всаднику встать, не ударившись о луку седла
- Все пони должны иметь шейный ремень.
- Это упражнение может быть выполнено в любом темпе, в зависимости от уровня подготовки всадников

Задачи

✓ Улучшает чувство равновесия и развивает подвижность голеностопного сустава

✓ Упражнение помогает подготовить ребенка к прыжкам, потому что, научившись держать равновесие, стоя в стременах, у них не будет проблем с равновесием, когда им придется прыгать

✓ Детям, не умеющим ездить облегченной рысью, вставание сделает рысь намного комфортнее, чем подскакивание в седле (особенно для маленьких мальчиков) Это также дает детям возможность почувствовать движение пони на рыси под ними

Рекомендации

- Дайте команду детям, держащимся за шейные ремни, встать в стременах Вначале выполняйте это упражнение на стоящем пони, затем на шагу
- Постарайтесь проследить, чтобы центр тяжести всадника сместился на пятки, а дети смотрели прямо по направлению движения
- Когда они сядут обратно в седло, объясните





Правильная посадка при езде требует такого же баланса, как если бы всадник стоял на земле с согнутыми коленями. С «короткими» стременами спина всадника должна быть прямее не круглой и с «длинными» стременами бедро всадника должно быть больше над ступней для лучшего равновесия

им, что они должны плавно опускаться, а не плюхаться

- С более взрослой группой детей вы можете продемонстрировать, как, стоя на земле, можно принять сбалансированную позицию, как при езде Маленькие дети не оценят это, но их чувство равновесия улучшится при выполнении этого упражнения

Езда без стремян

Это упражненье помогает развить уверенную, твердую посадку в седле, раскованность и чувство равновесия.

Такие занятия нужно проводить в манеже с мягкой поверхностью.

Рекомендации

- Вы должны быть очень осторожными, если вся группа работает без ведущих
- Головной должен оставаться в стременах, таким образом имея максимум контроля Вы должны менять головного, чтобы все поработали без стремян.
- Если у вас есть сомнения относительно надежности пони или чувства равновесия всадника, пони необходимо вести
- Ограничьте активность шагом (Если вы не чувствуете что более опытные всадники могут ехать на рысь. В этом случае убедитесь, что группа перешла на рысь одновременно и на прямой, так как на повороте легче потерять равновесие)
- С новичками или брыкающимся пони необходим ведущий, который будет придерживать ногу ребенка в случае потери им равновесия
- Вы можете отработать остановку, начало движения и повороты без стремян.

Езда с закрытыми глазами

Задачи

✓ Это упражнение помогает выработать уверенность и почувствовать пони

✓ Заставляет всадника не забывать работать шенкелем и удерживать пони по прямой.

Рекомендации

- Это упражнение можно выполнять, если пони в поводу, а также если дети уже ездят самостоятельно, но в этом случае головной должен видеть направление движения, поэтому необходимо будет его менять.
- Следите за дистанцией, чтобы не допустить прыжка
- Обратите внимание, как пони ведет себя под ребенком Посмотрите, сможет ли он почувствовать, какая нога движется и как пони идет — быстрее или медленнее

Бросать стремена

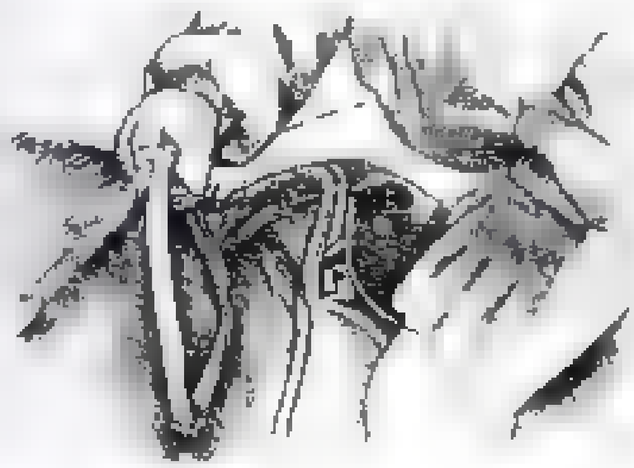
Бросать стремена, а затем ловить их обратно, не глядя на ноги и не используя руки, очень занятное упражнение, которое пригодится в будущем

Пока дети стараются поймать стремя, они могут ударить пони по бокам, поэтому следите за каждым пони Если пони реагирует враждебно, возле него должен быть ведущий.

Помогите детям, если их стремя перевернется, и объясните, что у безопасного стремени подвижное крепление должно быть снаружи.

Езда с поводом в одной руке

Покажите каждому всаднику индивидуально как разбирать поводья в одну руку Маленькому ребенку трудно держать поводья одной рукой, но вам



необходимо показать, как держать их в одной руке и как это важно. Со временем ребенок научится этому.

Если ребенок держит хлыст, напомните ему, что он должен быть в одной руке с поводом, чтобы исключить размахивание им, что может испугать пони и, возможно, другого пони.

Задачи

✓ Всадник должен уметь разбирать поводья в одной руке по многим причинам, и чем раньше и правильнее он научится этому, тем лучше.

Можно поиграть с детьми в веселую игру: попросите ребят ехать с поводьями, скажем, в левой руке. Затем попросите их повернуть направо, но они не смогут этого сделать, так как в правой руке нет поводьев. Это помогает понять действие средств управления лошадью. (Когда ребенок будет взрослее, сильнее и лучше работать ногами, он, конечно, сможет повернуть пони одной рукой.)

Игра в пантомиму

Попросите всадника симитировать каждодневную работу, например игру на музыкальном инструменте или лизание карамели, и пусть остальные дети скажут, что он делает.

Цели и задачи

✓ Дети обожают делать многие вещи.

✓ Этот вид деятельности вносит разнообразие, а также обучает удерживать равновесие и развивает чувство лошади.

✓ Всадники должны управлять пони, а также уметь делать еще что-то.

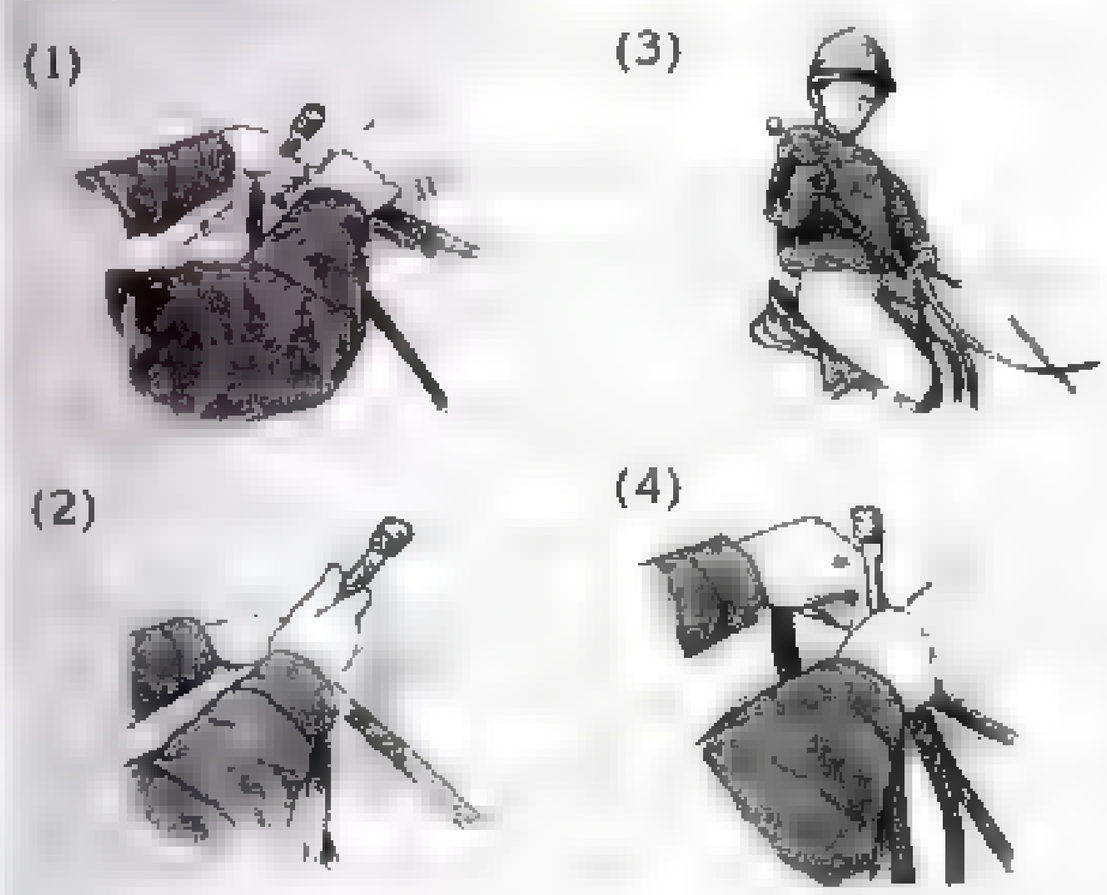
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ

Работа с поводом

Необходимо, чтобы ребенок научился набирать поводья, а также усвоил, как они должны скользить между пальцами. Забывая отдавать повод пони, когда он наклоняет голову вниз, ребенок может перелететь через его голову. Детям сложно правильно подбирать повод, и для этого потребуется много тренировок. Работу с поводом можно связать с разбором поводьев в одной руке.

Перемещение хлыста в другую руку

Если ребенок не имеет хлыста, можно использовать нечто подобное.



Перемещение хлыста из левой руки в правую

Это важно чтобы ребенок научился перемещать хлыст. Короткий детский хлыст с большим концом перемещается не так как длинный хлыст для объ ездки лошадей

Большой конец хлыста не дает выпасть ему из рук. Неудобно перемещать короткий хлыст, вращая его над холкой пони.

Поводья и хлыст должны быть помещены в одну руку, и хлыст перемещается над холкой лошади на другую сторону шеи пони свободной рукой

Снимание и перемещение перчатки

Это веселая игра, в которой можно штрафовать всадника, если он уронит свою перчатку

Каждый ребенок должен снять перчатку, а затем переместить ее, не уронив и не отпуская поводья Отработка этого мастерства может пригодиться

Расстегивать и застегивать пуговицы пиджака

Можете дать каждому ребенку носовой платок или бумажную салфетку Попросите положить их в свои карманы, затем, притворившись, что использовали их, переместить в другое место

«Делай, как я»

Головной, который должен быть достаточно опытным, выполняет разные простые упражнения едет с поводьями в одной руке, а другую кладет на голову, перемещает хлыст из одной руки в другую, снимает и перекладывает перчатку, дотрагивается до носков; наклоняется вперед, бросает стремена, а затем ловит их обратно — остальная группа делает, как он. Дети могут быть по очереди головными, но

вы должны быть уверены, что все упражнения доступны менее опытным участникам группы.

ПРОСТЫЕ ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Езда в паре

- Разделите группу на пары Если сможете, используйте масти пони (таким образом введете некоторые понятия, связанные с лошадьми).
- Попросите детей в паре выполнить различные упражнения или простые перестроения.

Простое перестроение

Упражнение простой строевой езды для восьми всадников

- Пронумеруйте всадников, начиная с головного.
- Убедитесь, что номера 1 и 2 достаточно опытные всадники
- Проверьте, знают ли всадники свои номера
- Поверните группу к центру по одному.
- До того как номер 1 достигнет конца манежа, укажите каждому всаднику направление его движения. (Маленькие дети не понимают четный или нечетный, поэтому называйте их истинные номера и убедитесь, что они знают, в каком направлении им нужно ехать. Они могут показывать направление рукой, не доезжая до конца манежа, — или скажите им, чтобы они двигались в противоположную сторону по отношению к всаднику впереди.)
- Между всадниками должна соблюдаться дистанция в два корпуса пони
- Попытайтесь дать им возможность проехать вровень с всадником, двигающимся параллельно

- Дети должны проезжать левая рука к левой руке, но достаточно далеко, чтобы не дотрагиваться друг до друга
- Разбейте группу на пары
- Первая пара направо (уточните, кто это), вторая пара налево и т. д
- Через середину по четыре (если количество позволяет).
- Вы можете опять разбить группу на пары в конце манежа или, если есть пространство, поверните первую четверку направо, вторую четверку налево.
- Выстроиться по центру всем восьмерым и остановиться.
- Затем вы можете показать всадникам, как нужно приветствовать друг друга
- Выполните упражнение в обратном порядке, чтобы выстроились цепочкой (Затем всем необходим отдых!)

Рекомендации

✓ Не выполняйте это упражнение с непроверенным пони (особенно если он брыкается)

✓ Когда едут в паре, тройке, вчетвером, убедитесь, что всадники оставляют достаточно пространства своему партнеру и он не будет прижат к ограждению манежа

✓ Убедитесь, что дети полностью поняли, что они собираются делать

✓ Убедитесь, что они знают, где правая и левая руки.

✓ Сделайте это увлекательным и не жалейте слов одобрения и поддержки

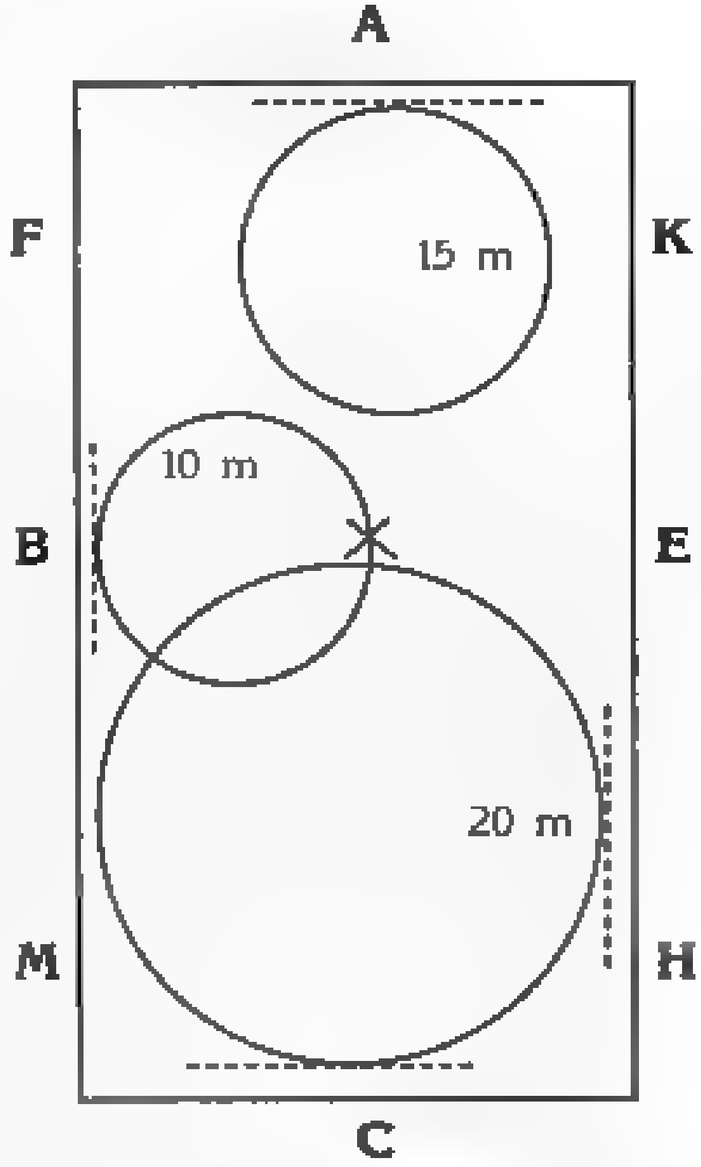
✓ Как только дети уловят идею строевой езды, вы можете попробовать ножницы по диагонали.

✓ Одно из наиболее популярных занятий — это превращение строевой езды в музыкальную. Дети обожают выполнять данное упражнение, это делает возможным выступать перед родителями и приносит удовольствие всем.

ЕЗДА ПО КРУГУ

Обучение езде по кругу

Три круга различного диаметра —
15 м круг начинается от A,
10 м круг начинается от B, и
20 м круг начинается от C.
Всадник должен переходить из круга в круг, когда его нога поравняется с этими буквами



Разместите конусы или жерди в четырех местах круга (по касательной) и дайте команду группе ехать от одного пункта к другому, закругляя стороны, чтобы образовался круг.

ТРЕНИРОВКА НА УПРАВЛЕНИЕ ПОНИ

Езда по кругу со сменой головного

- Головной двигается по кругу в конец группы Так каждый всадник становится головным, улучшается контроль.
- Помогите детям уловить темп движения.
- Упражнение может выполняться на шагу или рыси

Рекомендации

✓ Убедитесь, что головной двигается по кругу правильной формы и он вовремя присоединяется к концу группы

✓ Всадник должен смотреть по направлению движения, когда поворачивает.

✓ Следите за следующим головным, который не должен позволить своему пони проследовать за первым всадником

✓ Может потребоваться много усилий от ребенка, чтобы заставить пони двигаться.

Езда по кругу и головные

- Это противоположное упражнение и потому более трудное В целом, пони отказываются идти первыми.
- Это упражнение выполняется на шагу или рыси

Рекомендации

✓ Будьте осторожны, пони не сразу встают на место головного и затем еще пытаются брыкнуть существующего головного Поэтому детям нужно двигаться еще какое-то время впереди головного

✓ Оба эти упражнения можно варьировать Выбрав ребенка наугад, попросите его ехать по кругу в замыкающие или в головные Это делает детей внимательными и заставляет слушать инструкции

✓ Вы можете вставить «Симон сказал» в инструкции.

Детям нравятся элементы неожиданности.

Упражнения на скорость

Дети любят соревноваться, поэтому все содержание здоровое соперничество им необходимо Иногда нелегко подобрать игру, подходящую для всех пони и детей.

Есть игра, которая подходит для ленивых, медлительных пони, но трудновата для активного, рвущегося вперед пони «Кто сможет заставить пони идти медленнее всех, не останавливаясь?» Это дает шанс всем отличиться Никогда не позволяйте ребенку чувствовать несостоятельность и, конечно, никогда не показывайте, что его пони отличается от остальных (даже если он не совершенен)

Имеется масса возможностей превратить упражнение в соревнование, чтобы поддержать интерес Здесь нет острой борьбы, чтобы поддерживать длительность Однако не все дети любят участвовать в соревнованиях, и вы должны это знать Возможно, им требуется больше поддержки или игры, которые позволят им отличиться.

Мы предлагаем несколько обучающих игр.

«Кто может встать в стременах первый?»

«Кто первым сможет сесть в седло, не плюхаясь?»

«Кто сможет положить свою руку на гриву пони?» (Имеется множество других мест на пони и теле всадника, которые могут использоваться, чтобы сделать игру веселее.)

«Кто сможет заставить пони идти прямо?» (По центру, по диагонали, от Е к В, по свободной траектории и т. д.)

«Кто сможет остановить пони незаметно для инструктора?»

7 Рысь

Урок езды рысью входит в занятие, необходимо, чтобы дети были не уставшими. Рысь это тяжелое упражнение для маленьких детей, поэтому это важно.

Детей необходимо учить облегченной рысью. На смирных пони легче научиться ездить рысью, нежели на других, а на шетландских пони с их коротким шагом, возможно, труднее всего. Некоторые схватывают быстрее, чем другие, но в конце концов все дети достигнут успеха. Это практически то же самое, когда учишься ездить на велосипеде.

Многим детям, перед тем как они научатся облегченной рыси, не нравится трястись вверх и вниз в седле. Маленькие мальчики находят это особенно неудобным.

❍ Вначале ездить рысью нужно только по прямой. Прохождение углов сильно влияет на равновесие ребенка, который только пытается освоить новый вид аллюра.

❍ Зависит от ребенка, будет ли он держаться за шейный ремень одной рукой или двумя.

❍ Перед тем как давать группе команду ехать рысью, выясните, все ли до этого ездили рысью.

❍ Выясните, кто умеет и кто не умеет ездить рысью.

❍ Проверьте, знают ли они, что надо держаться за шейный повод, когда едут рысью.

❍ Вначале необходимо ездить рысью по одному, даже с детьми, которых вы знаете. Пони не предсказуемы, и если один пони отдохнувший, он может внести беспорядок в группе и расстроить детей.

❍ Ездить рысью только по одному или в паре, если вы имеете новичков в группе. Езда рысью может вызвать возбуждение даже среди спокойных пони.

❍ В зависимости от размеров манежа, способностей детей и уровня подготовки решайте, как долго каждый всадник должен ездить рысью. Например, попросите их проехать рысью от одной буквы до другой (другой путь обучения буквам).

❍ Наблюдайте за каждым ребенком внимательно, удостоверьтесь, что он справляется, и будьте готовы напоминать ведущему поддерживать ногу ребенка в случае необходимости.

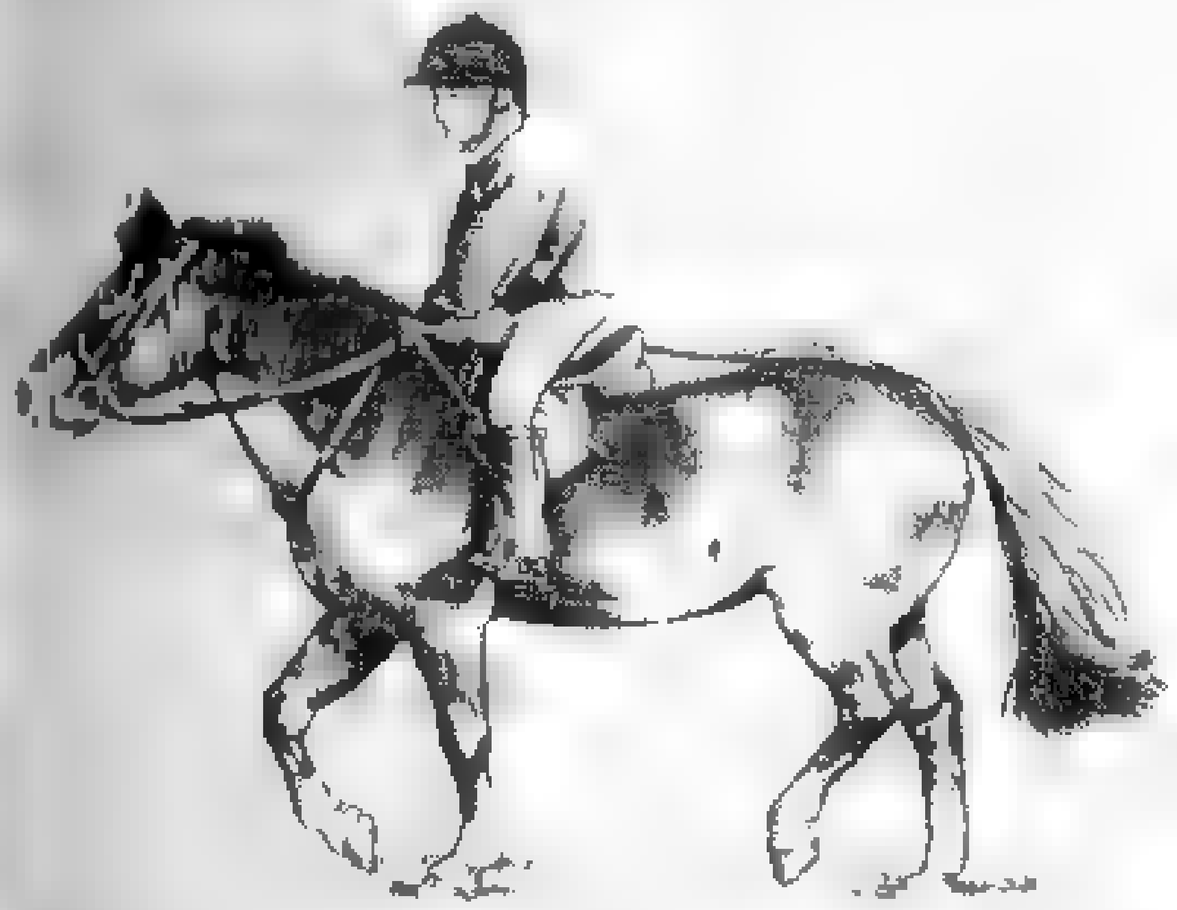
Знакомство ребенка с рысью

- Имейте опытного ведущего.
- Объясните ребенку, что он должен чувствовать, когда пони идет рысью.
- Удостоверьтесь, что ребенок держится за ручку седла, если она есть, или за шейный повод.
- Придерживайте ногу ребенка.
- Пони должен двигаться медленной рысью.
- Поощряйте и хвалите детей.
- Повторяйте.
- Позвольте детям привыкнуть к новым ощущениям.

Знакомство с облегченной рысью

Чем быстрее дети научатся облегченной рыси, тем лучше, так как тряска на рысь доставляет определенные неудобства.

- Имейте опытного ведущего.
- Остановив лошадь, попросите детей привстать на стременах и опуститься обратно (мягко). Вначале дети могут выполнять это очень медленно, но постепенно скорость можно повысить, предлагая им счет: один, два, один, два. Без поддержки самого движения лошади на рысь это очень утомительно, особенно для детей. По-



Всадник держится за шейный ремень, чтобы сохранить равновесие на облегченной рыси. Он смотрит по направлению движения и имеет мягкий контакт со ртом пони.

пробуйте то же самое на шагу перед переходом на несколько шагов рысью. Обращая внимание на то, чтобы дети только приподнимаются вверх и опускаются вниз, а не выполняют правильную облегченную рысь.

- Напоминайте детям, чтобы держали ровно спину и слегка наклонялись вперед, когда хотят шенкелем поднять пони в рысь. Это поможет ребенку при неожиданном движении вперед, если он, как и головной, вышлет пони в рысь.
- Ведущий должен держать ногу ребенка первое время на рыси до тех пор, пока ребенок не будет более подготовлен.
- Если ребенок теряет равновесие, он становится более напряженным, а из-за этого еще более сложно удержать равновесие.
- Переход с одного вида аллюра на другой является наиболее сложным для поддержания равновесия, поэтому при переводе пони на шаг убедитесь, что ведущий поддерживает ногу ребенка.
- Убедитесь, что перевод на шаг осуществляется перед поворотом или углом для исключения потери равновесия.
- Убедитесь, что пони идет правильной ритмичной рысью и не быстро.
- Не ездите рысью очень долго.

Ошибки

Слишком высокое приподнимание в седле, долгое стояние, пропуск нескольких ритмов, «висение» на поводьях для поддержки, опускание носков, потеря стремян, раскачивание или отставание.

Напоминайте детям немного наклоняться вперед и возвращаться обратно, привставая на стременах. Затем дайте им возможность попробовать еще раз, говоря: вверх, вниз, вверх, вниз.

Следующий этап усовершенствования езды облегченной рысью

- Заставьте ребенка вставать и садиться в седло на шагу, говоря: вверх, вниз.
- Продолжить на рыси, как и выше, дети стоят на стременах.
- Затем попросите ребенка сесть и встать, говоря: вверх, вниз в соответствующие моменты.
- Можно предложить ребенку представить, что в седлу прикреплена булавка, которая будет колоть малыша, когда он опускается в седло, поэтому он должен сказать «Ой». Это помогает ребенку понять, что надо опять быстро привставать, а слово «ой», сказанное во время езды рысью, поможет детям уловить ритм движения. Дети в конце концов почувствуют момент в свое время.
- Обучайте такту рыси, ритмично говоря «Раз, два, раз, два».
- Ведущий должен быть готов поддержать ногу ребенка, если он будет заваливаться в сторону.

Отработка езды облегченной рысью

В конце концов ребенок уловит ритм движения на рыси. Чем более регулярная и ритмичная рысь у пони, тем быстрее ребенок освоит эту технику.

Запомните: дети находят это очень утомительным, поэтому долго не работайте на рыси. Вы можете вводить рысь ненадолго в течение занятия для практики. Со временем ребенок научится ездить без проблем. Не пытайтесь форсировать этот процесс — каждый научится в свое время.

Более опытные дети, которые научились держать равновесие на рыси, могут проехаться рысью короткий период без поводьев, положив свободно руки на шею пони (не сгибать, так как они могут быстро понадобиться в случае опасности). Это помогает улучшить равновесие, уверенность и развивает более свободную посадку

Учебная рысь

Как только дети освоят облегченную рысь, научатся сохранять ритм на поворотах и при движении по кругу, можно приступить к следующему этапу обучения — езде учебной рысью

Наиболее легкий путь продемонстрировать учебную рысь, это дать команду детям перейти с шага на рысь, но без команды облегчаться. Дайте им проехать насколько шагов перед тем как разрешить им ехать облегченной рысью.

Первоначально ребенку будет сложно сохранять равновесие подпрыгивая в седле. Его руки будут трястись, возможно, резко дергая за поводья. Чтобы избежать этого, необходимо уловить ритм движения пони, для чего дети должны постараться расслабиться и свободно опустить руки вниз. При попытке держаться за шейный ремень ребенок может заваливаться вперед, поэтому вместо этого он может одной рукой держаться за луку седла, а другой держать поводья.

Может потребоваться поддерживать ногу ребенка, особенно на повороте, чтобы стабилизировать всадника.

▪ Часто центр тяжести смещается со стремян, и в результате они могут теряться.

▪ Объясните детям, что они должны сидеть прямее, чем при облегченной рыси

▪ Выполняйте упражнение недолго, так как это утомительно для детей и неудобно для пони

▪ Постепенно увеличивайте время езды учебной рысью, командуя группе ехать учебной рысью по короткой стороне манежа, а облегченной — по длинной.

▪ Как только дети научатся держать равновесие, тогда у них появится способность амортизировать толчки на учебной рыси

Упражнения

В зависимости от подготовки всадников, многие повороты, перемены направлений и перемещения можно выполнять на рыси.

◂ **Езда рысью по одному в замыкающие** в то время как остальная группа продолжает идти **шагом.** Это упражнение тренирует управление пони не только того, кто рысит, но нового головного. Оно дает шанс всем побыть в головных

◂ **Езда рысью по одному в замыкающие,** включая **круг вокруг тренера** по пути. Это дает ребенку ощущение того, что он сам управляет лошадью, а не просто двигается позади другого пони. Это дает возможность ребенку ехать рысью, а вы можете его подбодрять, когда он делает круг вокруг вас.

◂ **Двигаться по кругу в замыкающие** (не выполнять с пони, которые предпочитают идти позади всех, так как это упражнение способствует этому)

◂ **В головные из конца группы.** Убедитесь, что дети не перерезают дорогу головному и не проезжают слишком близко к другим пони.

◂ **Вставание в стременах** для выработки **чувства равновесия** – убедитесь, что дети держатся за шейные ремни.

◂ **Наклон вперед** в качестве тренировки прыжковой позиции. Убедитесь, что дети смотрят прямо между ушей пони и держат пятки вниз.

◂ В качестве игры можно предложить ребятам **издавать звуки подражания животным** всякий раз когда они опускаются в седло, двигаясь в конец группы облегченной рысью. Это вызывает всеобщее веселье (стеснительные дети вскоре становятся смелее), и в то же время дети учатся поддерживать ритм.

◂ **Пение** – это другой способ развить чувство ритма. Напевание всадникам подходящей маршевой песни, пока они ездят по манежу, не только помогает поддерживать ритм и темп, но также расслабляет детей (это хороший способ спустить пар для слишком шумной группы).

Отвлекая внимание детей от самого процесса езды на пони, можно улучшить равновесие, уверенность и посадку при незначительных усилиях с их стороны.

- **Езда под музыку** – старые песни, как-то «Старая утка Йорка», вызывает неизменный восторг. Они могут вставать на стременах со словами «Когда они вставал, они вставали». И садиться «Когда они садились, они садились».
- **Представляя, что они солдаты,** дети посредством игры будут развивать правильную посадку.

Музыка помогает развить чувство ритма и добавляет веселья в урок.

Подходит любая маршевая музыка

Езда рысью без стремян

- Улучшает чувство равновесия и уверенность при опускании в седло.
- Это трудная работа и должна выполняться в течение короткого периода времени.
- Ездить без стремян можно только тем детям, которые уверенно сидят в седле со стременами.
- Можно положить стремена крест-накрест через седло, при этом убедиться, что ребенку удобно.
- Ездить рысью без стремян вначале необходимо в течение короткого периода времени и только по прямой – ребенок может заваливаться набок на поворотах. Пытаясь скорректировать это, он переносит еще больше вес на внутреннюю пятку, поэтому может съехать совсем.
- Неплохо вначале иметь ведущего бегущего рядом с пони, который будет поддерживать ногу ребенка в случае необходимости.
- Ребенок должен держать завязанные поводья внешней рукой, а держаться за луку седла внутренней рукой.
- Когда ребенок научится ездить учебной рысью без стремян, он может попробовать проехаться облегченной рысью без стремян. Это очень трудно и должно выполняться недолго.

8 Использование жердей

Занятия с использованием жердей можно проводить с всадниками любого уровня подготовки. Используя всего несколько жердей, вы можете сделать занятие значительно увлекательнее

- Жерди помогают удерживать внимание детей
- При работе с маленькими детьми их можно использовать для создания различных заданий,
- С использованием жердей можно создать различные площадки для игр, чем доставить детям огромное удовольствие, но при этом обучая Дети с их живым воображением любят играть в «игры с перевоплощением», которые представляют собой тренировку на управленье пони, учат держать равновесие и вырабатывают уверенность
- Жерди можно использовать при обучении ребенка правильно двигаться по кругу и выполнять манежные фигуры.
- Их можно использовать, чтобы научить детей правильно проходить углы
- Работа с жердями подготовит детей к прыжкам

Когда работает один пони, остальная группа должна выстраиваться в середине манежа Многие пони не-

изменно возвращаются к остальной группе, если всадник теряет по какой-то причине управление

ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЖЕРДЕЙ

Остановка перед жердью

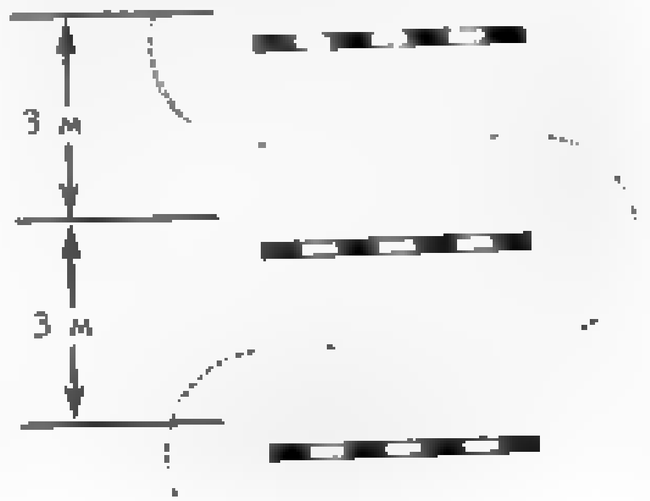
- Забавная игра, помогающая улучшить управление пони
- Расположите жерди в произвольном порядке на манеже.
- Всадники двигаются шагом по манежу, а по команде должны подъехать к ближайшей жерди и остановить пони, встав над ней.

Рекомендации

- Представляя Убедитесь, что дети направляют пони прямо на выбранную жердь
- Представляя Вы можете ставить хорошие отметки в качестве поощрения.
- Представляя Можете варьировать игру закрепляя определенную жердь за каждым ребенком

Езда змейкой между жердями

- Разместите несколько жердей приблизительно на расстоянии 3 метров друг от друга



Расположение жердей для езды змейкой

- Предложите группе проехать змейкой между жердями
- Змейкой можно ездить по одному или, сделав второй комплект, превратить в соревнование
- Дети учатся координировать работу рук и ног
- Обучаются держать равновесие и мягкость в использовании средств управления лошади
- Убедитесь, что дети смотрят по направлению движения и работают корпусом, не наклоняясь, а поворачивая в сторону, куда будет производиться поворот.

«Стартовые боксы»

- Расположите жерди на центральной линии в виде «стартовых боксов»
- «Стартовые боксы» помогают выравнивать группу
- Попросите ребят заводить своих пони в стартовые боксы каждый раз, когда они выстраиваются.

Можно попросить всадников проехать через боксы или остановиться в них.



Пять жердей, используемых в качестве стартовых боксов, для четырех пони или выравнивания группы

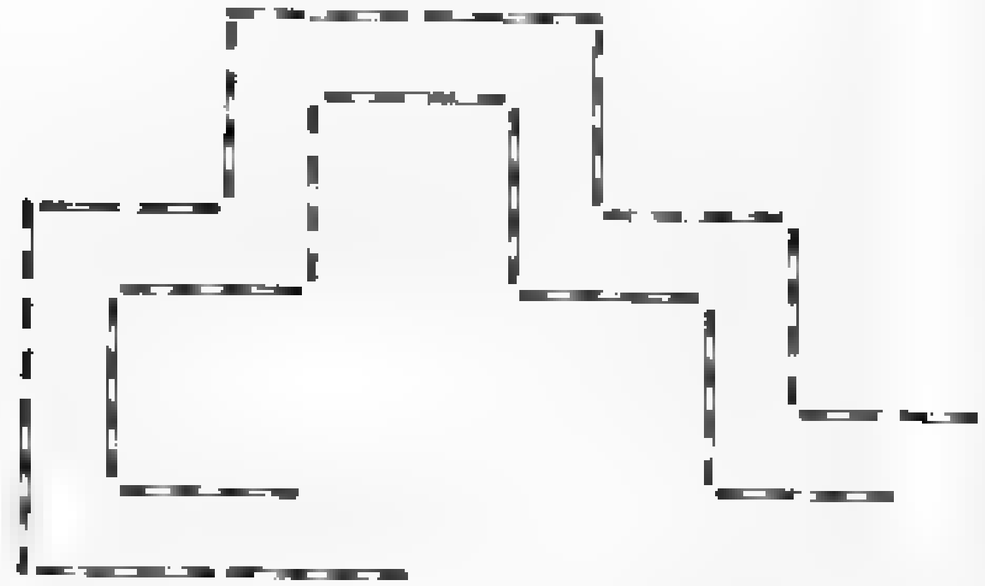
- Используйте второй набор стартовых боксов по линии движения так, чтобы группа проходила их по очереди, поддерживая прямую линию между боксами. Это хорошая тренировка на управление и удержание движения пони по прямой

Игра в перекресток

- Это популярная и очень веселая игра даже для старших детей.
- Положите жерди в виде перекрестка на середине манежа
- Убедитесь, что «дороги» достаточно широкие, чтобы всадники не мешали друг другу
- Разделите группу на две команды, скажем, на грузовики и спортивные машины.
- Объясните направление дороги.
- Объясните, что спортивные машины должны уступать дорогу грузовым, если не успевают уйти с дороги (на рыси)
- Попросите ребенка подъехать к месту пересечения дорог. Остановиться. Посмотреть направо, затем налево, затем опять направо, чтобы решить, куда двигаться. Если есть какое-нибудь «движение», они должны подождать, пока «дорога не освободится»
- Меняйте ребят ролями.
- Вы можете варьировать игру, позволяя всадникам повернуть направо или налево, когда они подъезжают к перекрестку. Попросите их указывать рукой направление, куда они намерены ехать
- Напомните им, с какой стороны дороги они должны двигаться
- Это хорошая тренировка на знание правил дорожного движения, а также на управление пони

Лабиринты, жерди и поезда

- С помощью жердей на земле можно соорудить лабиринты, туннели, дороги, железнодорожное полотно и т. д. (см. рисунок). Вы можете представить группу в виде железнодорожного состава с пони в качестве паровоза, пассажирских и грузовых вагонов, а себя в качестве станционного смотрителя, свистящего в свисток. (Учтите, что занятье может стать достаточно шумным, если вы доверите свисток ребенку.)
- Дайте каждому всаднику шанс побыть «паровозом».
- Это хорошая игра для тренировки на управление лошадью и развития равновесия, а также доставляющая массу удовольствия ребятам.



С помощью жердей можно создать лабиринт для тренировки на управление. В зависимости от количества жердей лабиринту можно придать различную форму.

- При желании, подключив воображение, вы можете сделать занятье верховой ездой, интересной для детей всех возрастов.

Кто может лучше всех прямолинейно управлять лошадью

- Положите две жерди на центральной линии, постепенно подкатывая их друг к другу. Посмотрите, кто сможет провести пони между ними, не заезжая за них.
- Это хорошее упражнение для обучения всадника работать шенкелем и сохранять равномерно набранный повод, чтобы удерживать пони по прямой. (Как крутить педали велосипеда, чтобы он не раскачивался.)
- Это помогает научить детей смотреть по направлению движения, когда они двигаются через середину манежа, и направлять пони прямо после поворота.

«Слалом»

- С помощью жердей можно создать «ворота», через которые дети должны провести своих пони.
- Это упражнение может выполняться по одному или в виде игры «Делай, как я».
- Если есть место, можно создать два маршрута, таким образом устроить соревнование.
- Это хорошая тренировка на управление и развитие равновесия. Превратив его в соревнованье, вы можете увеличить решимость всадников заставить пони двигаться в заданном направлении.

Из жердей можно соорудить дорожку для «слалома». Для обозначения старта, финиша и поворота, перед поворотом назад можно использовать конусы



Из жердей можно соорудить дорожку для «слалома»

Всадник смотрит вперед и помогает пони двигаться по прямой

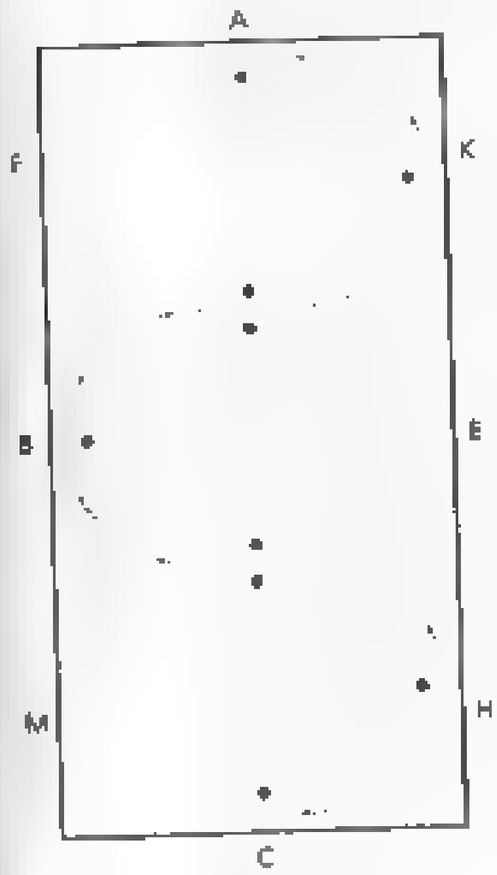
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕРДЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДВИЖЕНИЙ В МАНЕЖЕ

Серпантин

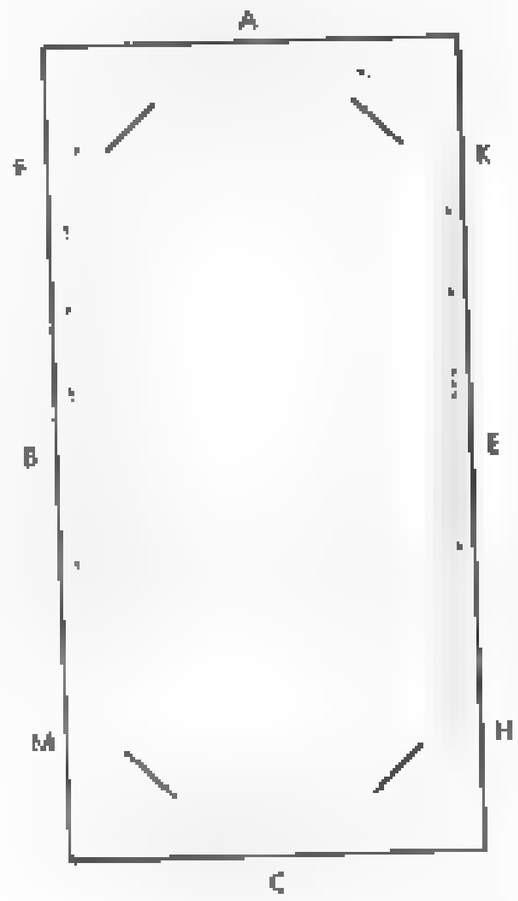
Жерди и конусы, расположенные соответствующим образом помогут детям научиться двигаться серпантином

Использование жердей при движении по кругу и при прохождении углов (см. рис. на с. 109)

Когда дети начнут учиться прыжкам, им будет намного легче, если они научатся правильно проходить углы манежа Уже с самого начала они должны



Конусы помогают всадникам правильно двигаться серпантином



Жерди, расположенные по углам, помогают всадникам правильно двигаться в манеже. Жерди не должны быть расположены слишком близко к углам, так как это сделает их очень острыми, что может привести к потере равновесия, особенно на галопе

понимать, что необходимо поддерживать одну и ту же скорость и равномерность движения, то есть уловить ритм движения. Вы можете использовать слово «равновесие», даже если они не полностью понимают его смысл. Дети с удовольствием будут изучать слова ритм и баланс, которые будут с ними всю их конноспортивную жизнь!

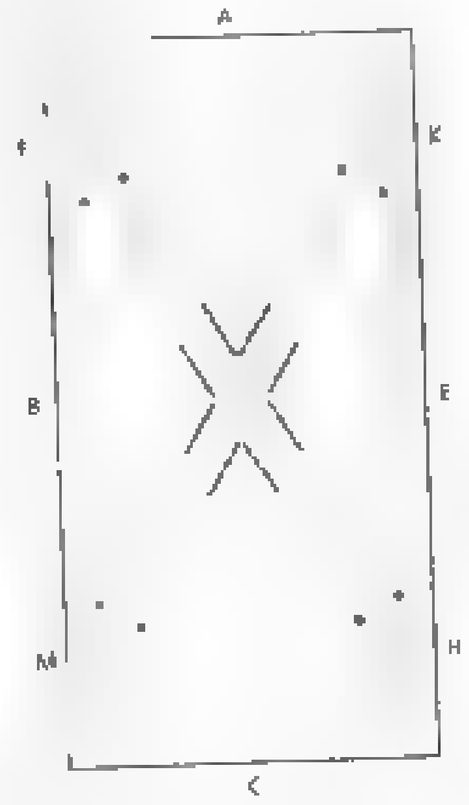
- Жерди, лежащие по диагонали в каждом углу, помогают детям проходить углы правильно, потому что они используют средства управления лошадью, заставляя пони проходить угол.
- Убедитесь, что дети понимают, что они должны работать поводом и ногами при прохождении углов. От срезания углов пони удерживается внутренним шенкелем.

Перемена направления по диагонали

Подчеркните, что пони должен идти прямо после поворота на диагональ.



Жерди и конусы помогают всадникам правильно выполнять перемену направления движения через середину манежа и двигаться прямо по центральной линии



Жерди и конусы помогают всаднику правильно выполнить перемену направления движения по диагонали манежа

ЕЗДА ЧЕРЕЗ ЖЕРДИ

Дети должны смотреть вперед, переезжая через жерди или перепрыгивая их.

Чувство уверенности необходимо воспитывать и ребенка нельзя заставлять делать то, что он действительно боится делать.

Как и на рыси, работа с жердями или прыжки должны выполняться, пока дети не устали (но не пони!).

- Поместите жердь параллельно бортику манежа или живой изгороди, чтобы помочь удерживать пони по прямой.
- Убедитесь, что дети держатся за шейные ремни.
- Вначале группа должна перешагивать через одну жердь.

- Убедитесь, что поддерживается дистанция в один корпус между всадниками
- Лучше выполнять это упражнение группой, чем по одному, но вы можете продолжать работать индивидуально как только дети почувствуют себя более уверенно и у них будут послушные пони

Если вы не уверены в каком-либо пони и подозреваете, что он может перепрыгнуть жердь, вместо того чтобы просто перейти, убедитесь, что есть опытный ведущий, который будет поддерживать ногу ребенка.

- Перешагивать через жердь необходимо в обоих направлениях
- Убедитесь, что дети смотрят по направлению движения, когда едут через жердь. Дети имеют привычку смотреть вниз!
- Когда вы довольны тем, как дети и пони справляются с одной жердью, группа может проезжать ее на рыси по одному, при необходимости с ведущим
- Можно ввести вторую жердь и более (в зависимости от уровня подготовки всадников), разместив их на расстоянии 2,5 метра друг от друга, чтобы помещались два шага рыси.
- Не помещайте две жерди на расстоянии 1,25 м, если пони идут рысью, потому что они могут попытаться прыгать через две жерди, что может испугать всадника
- Затем вы можете убрать жерди от стены манежа, таким образом дети будут удерживать по прямой своих пони без «подсказки» стенки в качестве ограничителя с одной стороны

УПРАЖНЕНИЯ С ЖЕРДЯМИ

«Делай, как я»

Расположите жерди в произвольном порядке на манеже и поиграйте в игру «Делай, как я». Выберите опытного наездника в головные, кто умеет правильно заводить пони на препятствие. Убедитесь что ребенок смотрит по направлению движения, заходит на середину жерди, поддерживая ровный шаг и сохраняя дистанцию с впереди идущим пони. Это весело для ребят и полезно в обучении поворотов и заходов на препятствие.

Искусная езда

Поместите носовой платок или листок на середине жерди и понаблюдайте, смогут ли дети провести своих пони через них. Передвиньте носовой платок или листок с центра и посмотрите, смогут ли они опять провести своих пони через них, не давая им заезжать. Это упражнение для развития координированной работы рук и ног в управлении пони.

Езда через жерди в паре

Подбирайте пары тщательно, чтобы исключить брыкание лошадей. Детям это нравится, и как упражнение улучшает контроль

Привставание в стременах

Попрактикуйтесь проезжать рысью через одну жердь или серию жердей, при этом всадник должен принять наклонную вперед позицию, подъезжая к жердям. Им необходимо прогнуться в пояснице и держать ноги «приклеенными» к бокам лошади

Убедитесь, что они держатся за шейные ремни, смотрят вперед и держат пятки вниз. Это упраж-

нение для развития чувства равновесия и подготовит детей к прыжкам в дальнейшем

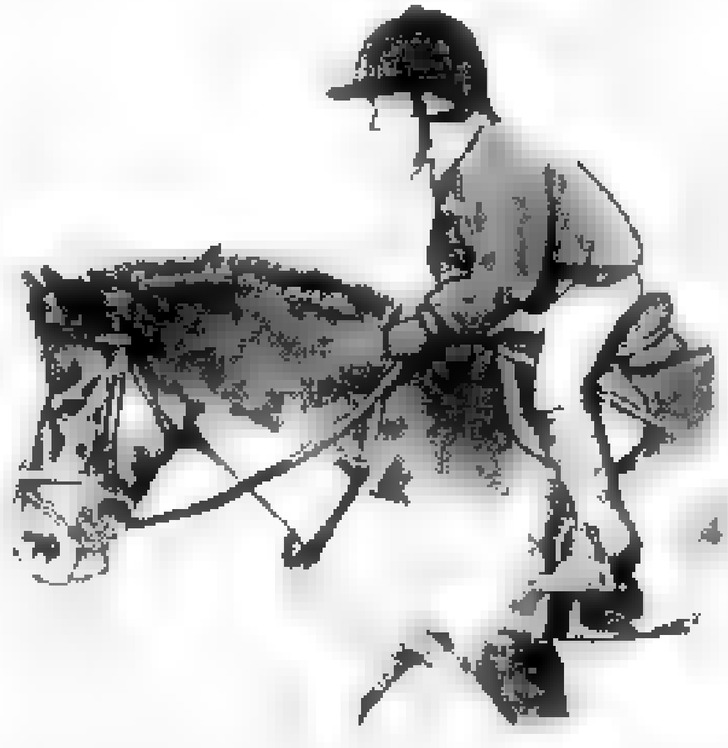
Дети должны научиться этой позиции с самого начала Когда дети проезжают через жерди и в дальнейшем через настоящие препятствия, ваша помощь должна быть минимальной

Положение наклон вперед

Покажите, как правильно принимать наклоненную вперед посадку Затем потренируйтесь перешагивать в таком положении через жерди



Всадник смотрит вперед, у него хорошее равновесие и мягкий контакт со ртом лошади. Пони выглядит довольным и надежным, как и всадник



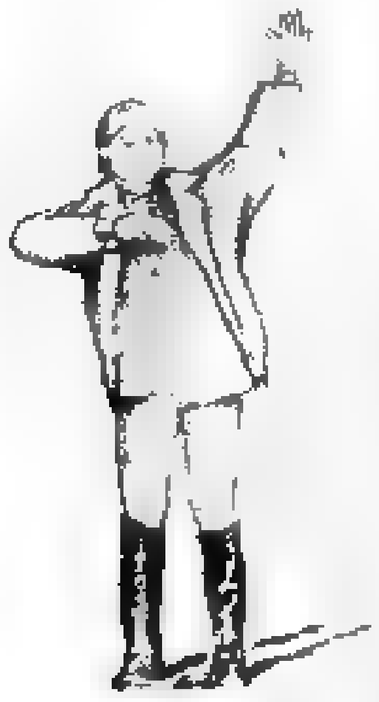
Наклонная вперед посадка. Всадник имеет мягкий контакт со ртом лошади. Он смотрит вперед и его пятки опущены вниз, даже если нога съехала внутрь стремени. Это наиболее безопасная позиция стремян для прыжков, прогулки на лошади и кросса по пересеченной местности до тех пор, пока у ребенка не будут сильные ноги

Смотреть прямо

Встаньте в конце ряда жердей и шевелите пальцами рук или считайте, загибая пальцы, заставляя детей смотреть вперед и прямо

Смотреть прямо на сигнал поворота

Встаньте в конце ряда жердей, размещенных на середине манежа, и протягивайте руку, для того чтобы указать, в каком направлении группа должна двигаться



Инструктор поднимает вверх пять пальцев и, загибая пальцы, считает для всадника, пока он едет рысью через ряд жердей

Игра — направление движения

Одну жердь располагают на срединной линии перед X Другую жердь располагают позади X, а еще две жерди располагаются по диагонали от X к H и M. Вы стоите на срединной линии у C. Всадники поворачивают по срединной линии и, приближаясь к первой жерди, смотрят на вас Если вы поднимаете правую руку, они должны проехать через правую жердь. Если поднимаете левую руку, они должны проехать через левую жердь. Если вы отходите, они должны проехать прямо.

Это другое упражнение, напоминающее, что дети должны смотреть по направлению движения, проезжая через жерди, а в дальнейшем когда они будут более опытными, беря препятствие

Подход к препятствию

Расположите жерди на земле в качестве откосов, чтобы направить пони прямо на кавалетти Можно

использовать конусы и тумбы, чтобы помочь детям правильно выполнить подход к препятствию

Заход на препятствие

Жерди, расположенные на земле в качестве откосов, могут указывать всадникам на правильную траекторию захода на препятствие Откосы помогают заводить пони прямо на жерди на земле или препятствие

Езда по маршруту

Соорудите из жердей маршрут Вы можете использовать откосы, чтобы помочь детям правильно заходить на препятствие.

Отрабатывать это необходимо для последующих уроков, когда дети будут проходить курс прыжков через настоящие препятствия Как только дети поймут необходимость подъезжать под прямым углом и в середину каждого препятствия, им станет прыгать намного проще

Вы можете устроить даже маленькое соревнование по прыжкам. Выстроите пони и спешьте всадников Пока кто-то держит пони, вы можете «пройти маршрут» с детьми. Объясните им, куда они должны двигаться и траекторию, по которой они должны подъезжать к каждому «препятствию». Сделайте акцент на том, что пони могут отказаться, так что им необходимо будет усиленно работать шенкелем, чтобы заставить пони двигаться

Закончив движение по маршруту, всадник должен остановить пони перед вами.

Вы должно быть великодушны к побежденной стороне то есть к новичкам или всаднику с не очень послушным пони.

Без стремян

Перешагивание через жерди без стремян помогает детям научиться чувствовать движение пони, переступающего через жердь Убедитесь что пони спокойные

Игра на скорость

Расположите жерди на манеже в произвольном порядке

Дети должны провести своих пони шагом через них по одному или в группе, чтобы они привыкли к жердям.

Дети должны перешагивать посередине каждой жерди и под прямым углом, смотреть по направлению движения.

Затем, по одному, каждый всадник должен попробовать преодолеть столько препятствий, сколько он сможет за минуту

Инструктор и остальные ребята судят, подсчитывая количество перепрыгнутых жердей. Жерди, проеханные не посередине и не под прямым углом, не засчитываются.

Дети могут решить, в зависимости от своих способностей, какую скорость выбрать. Чтобы добавить веселья, вы можете звонить в «колокол», когда минута окончена.

Все дети любят эту игру Работает вся группа, а не только один всадник Она учит заранее продумывать и рассчитывать траекторию движенья

Выполняя данное задание, ребенок учится смотреть по направлению движения и вести пони в выбранном направлении Это игра, которая не может напугать ребенка и подходит всем всадникам любого уровня подготовки.

9 Галоп

Очень часто первый галоп ребенка возникает экспромтом Спортивные игры иногда лучший способ заставить ребенка перейти в галоп без осознания того, что произошло Оба моих сына в первый раз проехались галопом в возбуждении, пытаясь заставить своих ведущих добежать как можно быстрее до финиша.

Знакомство с галопом

Как только ребенок будет чувствовать себя безопасно и уверенно на рыси, научится приподниматься и стоять в стременах в прыжковой позиции не теряя при этом равновесия, значит, пришло время начать обучение езде галопом.

Не рассчитывайте, что ребенок будет сразу сидеть правильно на галопе. Может потребоваться много времени, прежде чем чувство равновесия и безопасности позволит ребенку уверенно сидеть на галопе Попытайтесь помочь ребенку выработать правильную посадку с центром тяжести на стременах, смотреть вперед и поддерживать контакт с пони

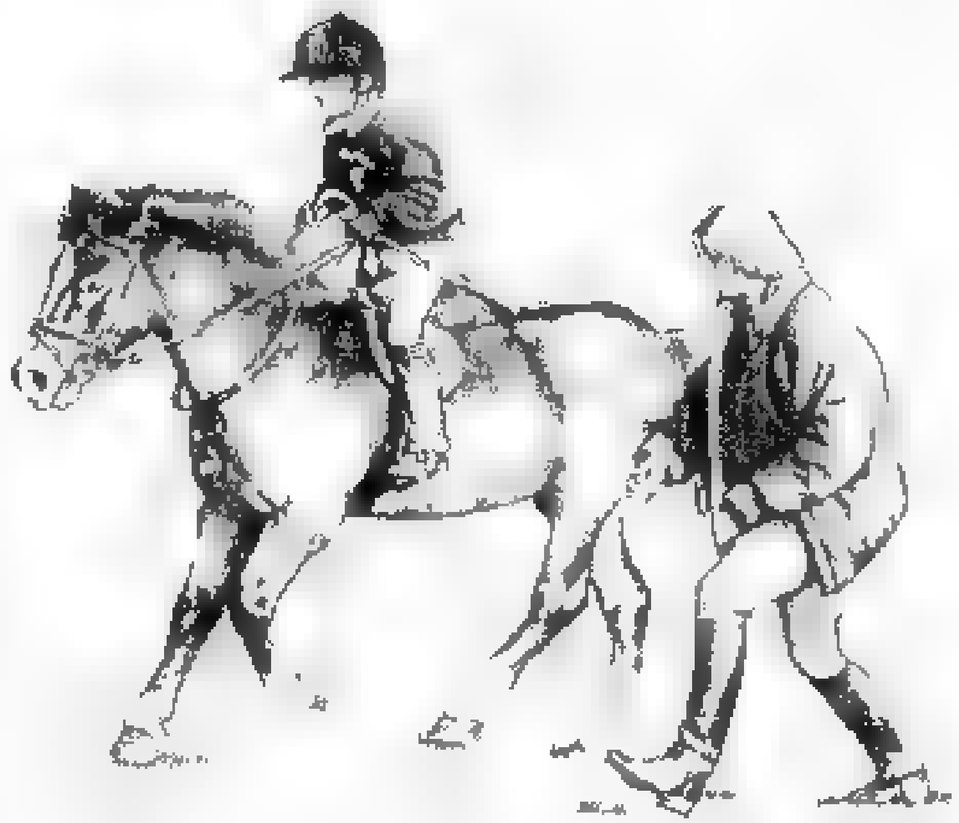
- Ребенок должен иметь ведущего, который может не только достаточно быстро бегать, позволяя пони идти ровным галопом, но и способен в то же время поддерживать ногу ребенка.
- Так как это что-то новое, всегда выбирайте момент, когда ребенок разогрет, но не уставший а пони спокойный
- С незнакомой группой прежде выясните, не ездили ли они галопом до этого
- Детям, которые никогда не ездили галопом, нужно объяснить, что ощущаешь, когда лошадь идет галопом, и показать им, что они должны делать.
- «Держитесь за шейный ремень, смотрите вперед, держите пятки вниз, примите наклонную позицию»
- Попросите головного перейти на рысь и переместиться в конец группы, сделав по дороге несколько шагов галопом Остальная группа двигается шагом.
- Никогда не позволяйте одновременно ехать галопом больше чем одному человеку

Пони должен быть выслан в галоп на прямой, когда вы скажете «Галоп», а не когда он достигнет конца группы При прохождении угла на галопе ребенок может потерять равновесие, поэтому работайте на прямой до тех пор, пока он не научится держать равновесие и чувствовать себя уверенно на галопе Это не важно, с какой ноги пони начал галоп

Убедитесь, что ребенок сидит в седле глубоко и держится за шейный ремень, а потом высылайте пони в галоп Не забудьте сказать ведущему чтобы он поддерживал ногу ребенка, если тот потеряет равновесие

Как и при переводе с шага на рысь и обратно, момент перевода на другой аллюр самый нестабильный для ребенка, поэтому требуется уделить особое внимание безопасность не только в момент перевода с рыси на галоп но и, наоборот, с галопа на рысь. Ведущий должен быть готов поддержать ногу ребенка особенно в эти моменты, а галоп и перевод должны быть выполнены на прямой линии, а не на углу

Безопасность и чувство уверенности всегда на первом месте. Будьте терпеливы, не торопитесь.



Инструктор поддерживает молодого всадника, проходящего угол на галопе Он помогает всаднику «галопируя» с внутренней стороны. Рука всадника поднята вверх из-за потери равновесия (смещение веса с пяток)

Постепенно ребенок начнет чувствовать себя более уверенно на галопе. Эта уверенность должна воспитываться всегда, а безопасность ребенка никогда не должна ставиться под угрозу

Как только ребенок почувствует себя увереннее, он с помощью ведущего может попробовать прохождение угла на галопе

На спокойных, заслуживающих доверия пони дети могут ездить галопом самостоятельно. Напоминайте ребенку держаться за шейный ремень.

Как только ребенок станет сильнее, научится держать равновесие ему станет намного легче ездить галопом

Езда галопом без стремян

Только после того, как ребенок будет иметь хорошее чувство равновесия и уверенно ездить учебной рысью без стремян, можно попробовать езду галопом без стремян.

Дети готовы ездить галопом без стремян в разное время Это зависит от особенностей галопа лошади

Вначале ездить галопом нужно недолго, так как ребенок быстро устает и теряет силы

Наиболее неустойчивые моменты — это перевод на другой аллюр и при прохождении углов, поэтому необходимо напоминать детям сидеть прямо особенно если они заваливаются

10 Прыжки

Основные положения

- Прыжки должны быть всегда увлекательными.
- Никогда не заставляйте детей делать то, что они действительно боятся делать. Тогда они будут чувствовать себя уверенно и наслаждаться прыжками.
- Поддерживайте детей всеми возможными способами, но никогда не заставляйте.

Вы не сможете сделать ребенка смелым, заставляя что-либо делать.

- Не удерживайте желающих прыгать детей только потому, что кто-то боится. Вы обязательно заметите, что если прыгают «друзья», то это придаст смелость другим участникам занятия
- Никогда не позволяйте робким детям чувствовать себя маленькими, неспособными или худшими. Обязательно хвалите, когда они набрались храбрости сделать что-либо, пусть даже самую малость.
- Некоторые пони не позволяют всадникам чувствовать себя комфортно на прыжках, и это может очень быстро отбить желание у ребенка пры-

гать На другом пони этот же ребенок внезапно начинает проявлять уверенность и действительно наслаждается прыжками

❍ Задавайте такие вопросы «Кто любит прыгать?» Это даст полную картину отношения участников группы к прыжкам

❍ Никогда не противопоставляйте пони и ребенка

❍ Когда дети просят поставить более высокие препятствия, не отвечайте им. «В следующий раз». Это заставляет их прыгать с неохотой.

❍ Вы можете поставить задачу для детей, не делая препятствие высоким

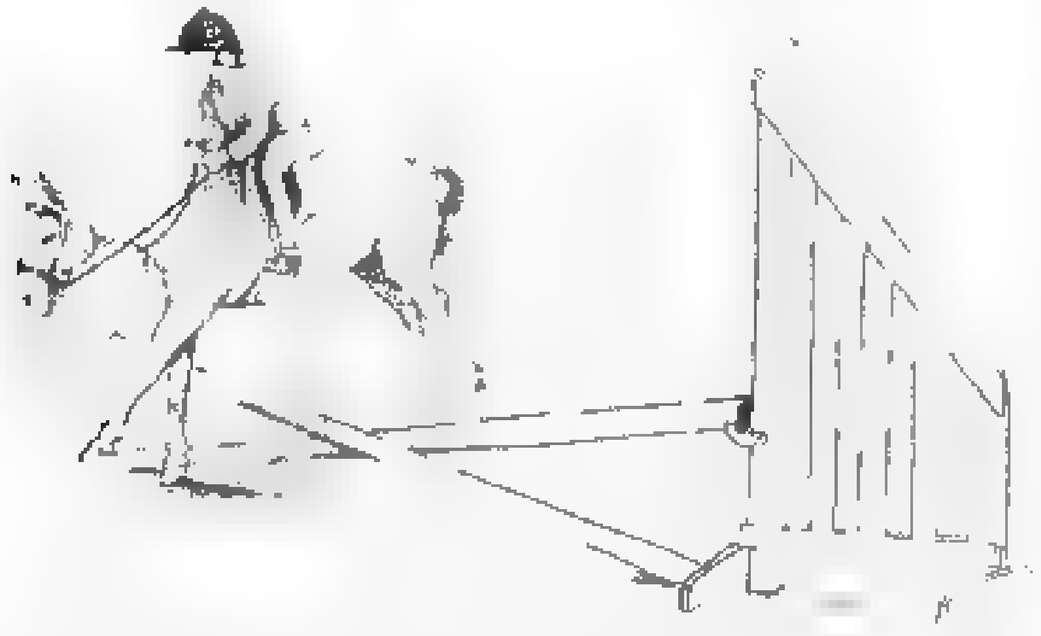
❍ Если дети берут препятствие один за другим, убедитесь, что сохраняется достаточная дистанция между пони

Начало

- Всегда начинайте с перешагивания жерди, лежащей на земле
- Затем попробуйте проехать рысью через жердь. Затем добавьте еще одну жердь на расстоянии 2,5 метров
- На каждую сторону жерди положите боковые ограничители
- Убедитесь, что дети держатся за шейные ремни.
- Потренируйтесь выполнять наклонную вперед позицию и качание вперед.
- Убедитесь, что дети смотрят вперед. Встаньте перед жердью и скажите детям, чтобы они смотрели на вас.

- Объясните, что чувствуется, когда пони прыгает
- Спросите кого-либо из группы, кто уже прыгал (ребенка, который любит прыгать!), что ощущается.
- Уберите вторую жердь и составьте маленькое препятствие Можно положить три жерди в виде пирамиды или соорудить крестовину, не закрепляя жерди кружками, а просто кладя их на колышки
- Ребенок, который никогда прежде не прыгал, должен иметь ведущего, который будет поддерживать его ногу во время прыжка
- Для большинства детей высота препятствия в 30 см вполне достаточная Многие пони могут перешагивать это препятствие не делая высоких прыжков Неожиданный прыжок может выбить из седла многих маленьких всадников. Любой страх или потеря уверенности должны быть исключены любой ценой Уверенность на прыжке строится длительное время но может быть разрушена в момент, поэтому не торопитесь.
- Вы можете построить «маршрут» из маленьких преград. Вначале проведите прыжки с каждым индивидуально, перед тем как пускать всех по маршруту Вы можете объяснить, на что они должны обращать внимание Продемонстрируйте правильный подход к каждому препятствию (можно воспользоваться предварительно расставленными тумбами или конусами). Напомните детям, что их пони будут неохотно уходить от «дома» или от других пони, и потребуется очень строгое управление, чтобы поддержать нужные ритм и темп. Если дети проедут по маршруту, беря препятствия самостоя-

тельно, это поможет им научиться правильно заводить лошадь на препятствие а также согреться в холодную погоду

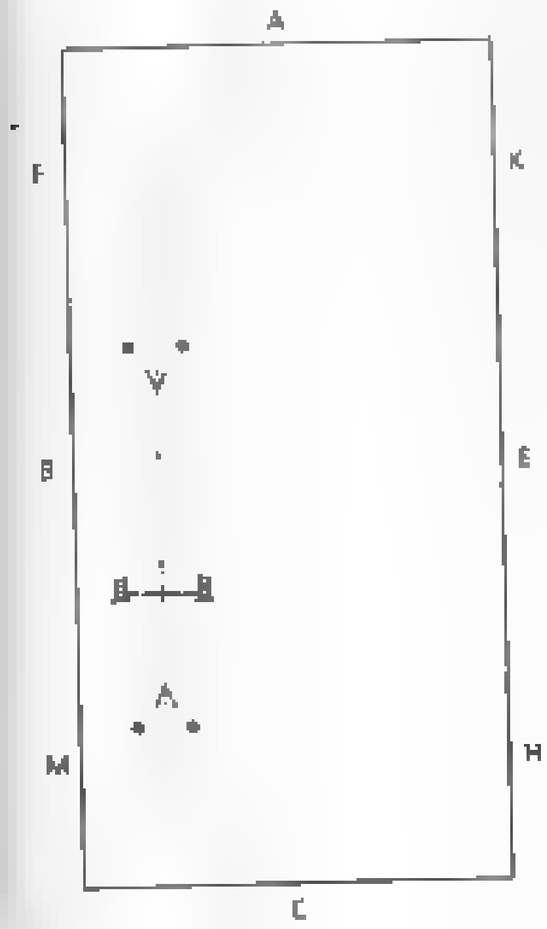


Правильная позиция шенкеля, мягкий контакт с поводом и всадник смотрящий по направлению движения. Это пони и всадник, правильно берущие препятствие (крестовину)





Три жерди образуют пирамиду которая будет следующей ступенью для прыжков после одинарной жерди на земле



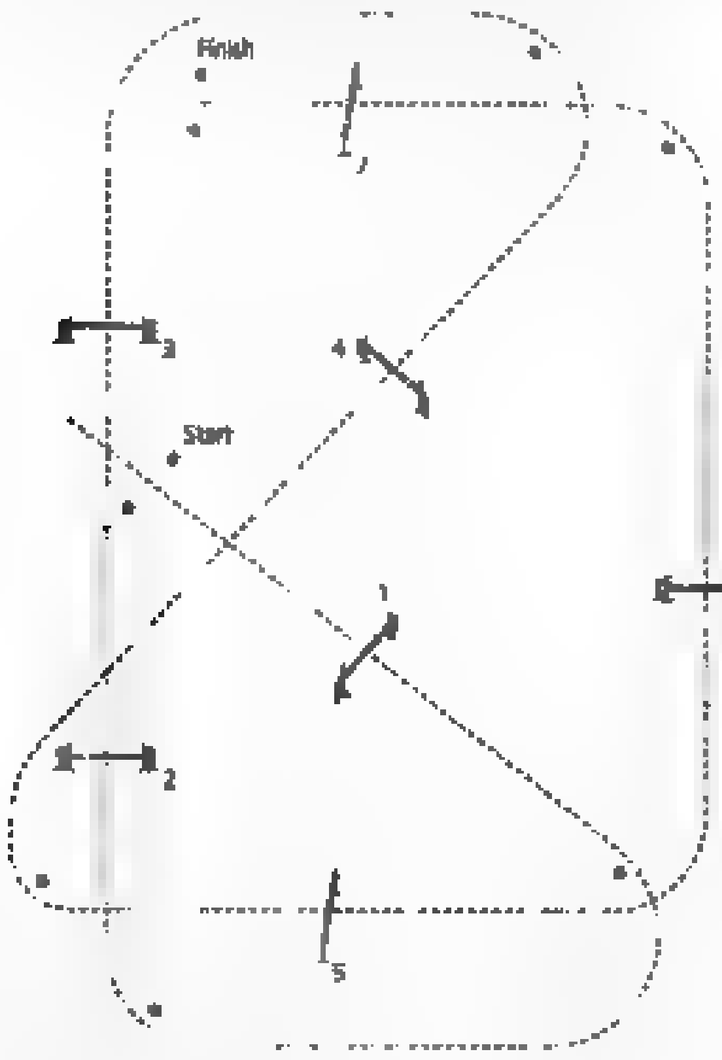
Жерди и конусы помогают всаднику правильно подходить и отъезжать от небольшого препятствия

Исключите все опасные предметы, которые могут испугать пони или поранить ребенка в случае падения. Лишние калабашки **должны быть удалены**



• Перепрыгивание маленьких препятствий в паре, один за другим, может придать медлительному пони энтузиазм и дать возможность всаднику насладиться прыжком. Пары необходимо подбирать очень тщательно.

• Дайте детям задания, помогающие им расслабиться во время прыжка. Вы можете декламировать детский стишок, напевать или свистеть по ваше-



Простой маршрут «показательных прыжков» с маленькими препятствиями, или жердями на земле, а конусы, расположенные в стратегических местах, помогают детям ехать по правильной траектории вокруг углов и к препятствиям

му желанию, беря небольшое препятствие и отъезжая от него.

Например: поставьте одного ребенка из группы в конце манежа и предложите ему положить свою руку на голову, на гриву лошади, за спину или еще куда-нибудь, чтобы было видно.

Остальная группа по одному берет препятствие, а вы понаблюдайте, смогут ли они заметить, куда ребенок положил свою руку. Это заставляет всадника смотреть вперед, а не вниз и, отвлекая от самого прыжка, помогает детям расслабиться.

• Работать с системой препятствий можно с разновозрастными группами, но только после того, как дети научатся брать одно препятствие с уверенностью, не теряя равновесия или импульса пони. Не подходит для очень маленьких детей.

• Как только дети станут более опытными, систему препятствий можно использовать для выработки уверенности, чувства ритма и равновесия, хорошего контакта с пони и доверия к нему.

Ошибки на прыжках

✓ Распространенными ошибками являются уход влево перед моментом прыжка, опускание носков вниз, потеря контакта ног, недостаточное их сгибание, «отставание» от пони или прыжок «впереди» него; всадники смотрят вниз или ударяются лицом о шею лошади.

✓ Важно использовать маленькие препятствия до тех пор, пока ребенок не выработает глубокой уверенной посадки. На это могут потребоваться месяцы — все дети разные и не все пони гладко и легко прыгают.

Прыжки без стремян

- Все то же, что касается езды рысью без стремян, но дети должны страховаться для исключения падения
- Ставьте маленькое и несложное препятствие

Запомните. Всегда убирайте все опасные предметы, которые могут поранить ребенка в случае падения, как-то: конусы, кружки, запасные откосы, сброшенные жерди и т. д

Прыжки на пересеченной местности

Только тогда, когда ребенок уверенно берет небольшие препятствия в манеже, вы можете задуматься о преодолении различных препятствий. «Пересеченная местность» для очень маленьких детей означает прыжки через невысокий забор или канаву, спуск и подъем на берег, возможно, имеющий небольшой спуск. Необходимо, чтобы дети были уверены когда будут делать что-либо подобное. Если они испугаются на этих упражнениях, это может подорвать уверенность на годы

Запомните, что пони могут среагировать с большей энергией. Это значит, что они могут предпринять больше усилий, когда берут различные препятствия, какими бы маленькими они не были. Небольшое бревно на земле может спровоцировать пони на неожиданно затяжной прыжок, что может лишить присутствия духа маленького ребенка.

Если у вас есть хоть малейшие сомнения относительно того, как пони среагирует на данное препятствие, попросите ребенка спешиться, затем

проведите пони через препятствие без ездока несколько раз. Когда пони будет спокойно преодолевать его, посадите всадника обратно и проделайте все это опять, но уже с ребенком. Убедитесь, что ребенок держится за шейный ремень и держит пятки вниз, голову прямо, когда берет выбранные вами маленькие препятствия

Не прыгайте через наклонные препятствия до тех пор, пока ребенок не будет знать, как ездить по склону и уверенно сидеть в седле, давая возможность отпускать повод и не держаться за шейный ремень. Если ребенок будет держаться за шейный ремень при спуске, он может перелететь через голову пони.

Если по каким-то причинам ребенок испугался, немедленно попросите его выполнить более легкое задание, которое ему нравится, это позволит ему не потерять уверенность.

Дети должны рассматривать пересеченную местность, как что-то ожидаемое и приятное. Необходимо донести до них это с самых ранних стадий обучения

11 Задания для подростков

Движение пони

1. Движение ног лошади. Ознакомьте группу с различными темпами движения лошади (ударами копыт о землю) при шаге, рыси, галопе и при остановке. Посмотрите, сможет ли группа услышать звук шагов (это не всегда возможно на мягкой поверхности). Объясните разницу в движении пони на шагу и галопе. Попытайтесь показать, как двигается пони, ведя одну ногу очень медленно. Можно пометить ноги пони белыми перевязками и пронумеровать их в той последовательности, в какой они передвигаются.

2. Чувство диагонали. Пометьте диагональные ноги лошади и покажите, как обе ноги переступают на рыси. Вы можете объяснить, как сидеть на определенной диагонали, но необходимо, чтобы дети были достаточно взрослыми, чтобы это понять.

3. Какая нога? На шагу попросите группу попытаться определить, какая нога выносится вперед. Начните с передних ног и затем перейдите на задние. Вначале помогайте детям, а затем посмотрите, смогут ли они почувствовать это сами.

4. Шаги на рыси. Попросите всадников подсчитать, сколько раз они опустятся в седло между определенными маркерами. Посмотрите, насколько постоянным будет результат на прямой линии. Затем попробуйте это упражнение на 20-метровом круге.

5. Езда без стремян. На огороженном пространстве выполняйте как можно больше упражнений без стремян для развития уверенности, чувства равновесия, расслабленности и безопасности.

6. Езда галопом по кругу. Как только дети смогут ездить галопом из начала группы в конец, вы можете ввести круги в это упражнение. Попросите головного начать движение рысью, сделав 20-метровый круг, например от E, а затем выслать пони в галоп на кругу, перед тем как проследовать в конец.

7. Переход на галопе. Потренируйтесь поднимать пони в галоп и переводить обратно на рысь у названной буквы. Это прекрасная тренировка на управление пони и указывает на необходимость предварительной подготовки к переходу. Объясните головному, чтобы он или она перешли на рысь, когда достигнут определенной буквы. Затем он или она должны проехать галопом между другими двумя буквами на углу. Остальная группа едет шагом. Дети всегда должны высылать пони в галоп из вольта, поэтому вы можете менять буквы. Например, вы можете попросить детей проехать галопом от E до B или X на 20-метровом круге до A или C. Дети вскоре поймут, как долго они должны готовить пони к галопу или рыси в обозначенном месте. Это начало обучения **полуудержки.** Обратите внимание что пони должен сохранять одинаковый ритм при смене с одного аллюра на другой.

(*Полуудержка* — это уравновешивание лошади или пони всадником. Для этого он набирает повод до тех пор, пока не убедится, что ритм не меняется, одновременно воздействуя шенкелями. При этом пони подводит задние ноги и сдает голову в затылке. Выполняют полуудержку, чтобы подготовить лошадь к переходу из одного аллюра в другой, на поворотах или к началу любого другого упражнения.)

8. Улучшение посадки на галопе. Как только ребенок будет уверенно чувствовать себя на галопе (будьте осторожны, не заставляйте его выполнять сложные упражнения, чтобы он не потерял уверенность), можно положить листок или перчатку на седло для развития твердой посадки при движении галопом.

9. «С правой ноги?» Посмотрите, сможет ли группа сказать с правильной ли ноги идет пони — «с правой ноги» — дайте им посмотреть галоп пони и отметьте, как внутренняя передняя нога выносится вперед пред внешней ногой. Вы можете пометить переднюю конечность, чтобы выделить ведущую ногу.

Запомните. Будьте осторожны, прося детей смотреть, правильно ли двигается их пони в процессе езды, потому что можно выработать плохую привычку смотреть вниз, наблюдая, как пони идет на галопе. Чтобы исправить эту привычку, потребуется много времени.

10. Подсчет шагов. Проверьте смогут ли всадник и остальные дети сосчитать количество шагов пони между буквами. Это задание учит обращать внимание всадника на шаги и ритм движения.

11. Езда галопом через жердь на земле. Необходимо быть осторожным с этим упражнением, потому что дети должны сидеть уверенно в седле для исключения падения, если пони резко остановится перед жердью, «закинется в сторону» или возьмет затяжной прыжок через жердь. Вначале всегда проводите пони на рыси через жердь несколько раз, чтобы лошадь и всадник рассчитали прыжок.

12. Чередование наклонов корпуса вперед и возвращение обратно. Это прекрасное упражнение для подготовки детей к курсу прыжков или для езды по пересеченной местности. Оно улучшает баланс и гибкость и может выполняться с самого раннего возраста. Только некоторые взрослые дети или взрослые могут выполнять это с легкостью.

13. Езда галопом с очень короткими стременами. Дети любят представлять себя жокеями и это прекрасное упражнение для развития равновесия и гибкости. Продемонстрируйте, как держаться за луку седла и за поводья, и объясните, в каких случаях это может быть полезно.



Всадник держится за луку седла

а) заставляет пони двигаться по прямой,

б) повышает безопасность, так как не позволяет рукам падать на шею пони,

в) обеспечивает всадника дополнительной опорой для поддержания равновесия,

г) предотвращает раскачивание внешнего плеча пони на поворотах и при прохождении углов

Более сложные прыжки

Дети любят трудности, если они входят в их возможности Часто это заставляет их «атаковать» больше, заставляя пони идти вперед с менее четким чувством направления.

Прыжки под углом

Прыжки при заходе на препятствие под углом можно практиковать только тогда, когда дети научатся заходить на препятствие под прямым углом



Жерди и конусы помогают всаднику правильно подходить под углом к препятствию

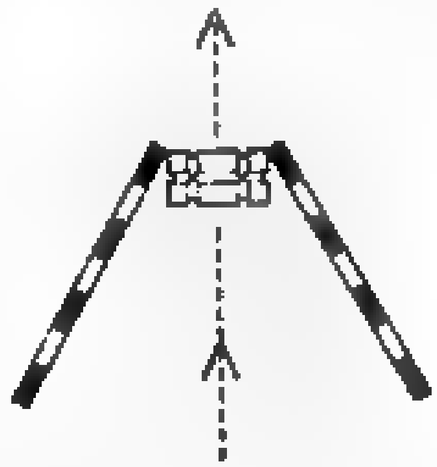
Немногие дети сегодня имеют возможность проводить свое время, «играя» на пони и таким образом налаживать контакт или общение Важно с самого начала выработать уверенность, заходя на препятствие под углом, а не только прямо Вначале вы можете использовать жерди на земле (см рисунок)

Дети должны заводить пони прямо и в середину жерди Постепенно постройте маленькое, несложное препятствие. Вы можете использовать жерди в качестве направляющих

Кавалетти

Разместите шесть жердей для прыжков рядышком, на одной линии, и удаляйте по одной из них до тех пор, пока пони не придется прыгать через одну жердь Если пони постоянно обносит (т е больше двух раз), используйте откосы, чтобы направить его.

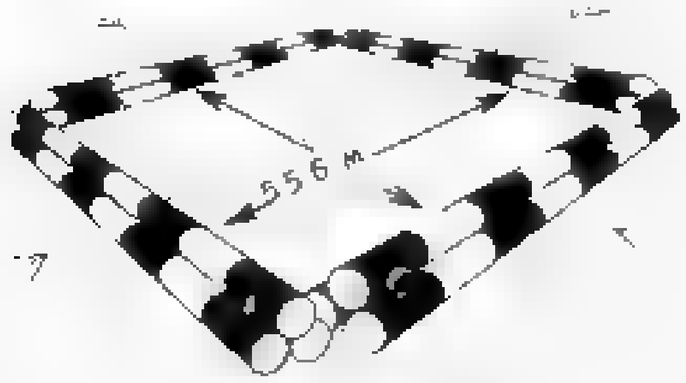
Не выполняйте это упражнение до тех пор, пока ребенок не будет достаточно силен, чтобы удерживать пони по прямой линии В противном случае пони может убежать.



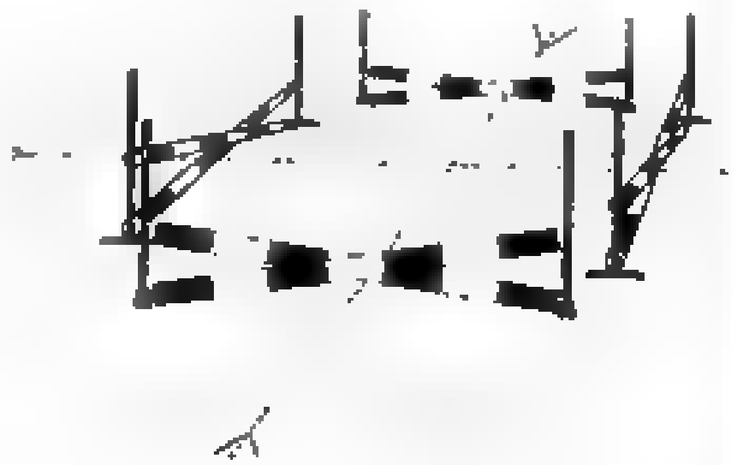
Жерди используются в качестве боковых ограничителей узкого препятствия, чтобы не позволить пони совершить обнос

Препятствие в виде звезды

Через это препятствие можно прыгать в любом направлении, но пони необходимо заводить прямо из правильного поворота. Это упражнение улучшающее скорость реакции всадника. Здесь отрабатываются правильные заходы на препятствия. Оно заставляет пони и всадника быть бдительными и заранее готовиться к прыжкам с любой стороны



Препятствие в виде звезды можно прыгать в разных направлениях, но всадник должен заводить пони под прямым углом и в середину каждого элемента. Расстояние между элементами может быть 5,5—6 метров (в зависимости от размеров пони и высоты препятствия), что позволяет сделать один темп между препятствиями



Паркур

Необходимо повышенное внимание, когда вы строите систему препятствий для пони. Длина шага пони значительно варьирует у различных пони в группе и связана с природой выноса конечностей вперед. Расстояния между препятствиями особенно когда имеется система препятствий, должны корректироваться для каждого пони. Если только вы не имеете пони одинакового размера или с одинаковой длиной шага, вам необходимо будет регулировать расстояния. Неправильные расстояния быстро разрушают уверенность как пони, так и всадника и могут быть опасными. **С опытным всадником и рвущимся вперед пони паркур неоценим при отработке прыжковой посадки, развития чувства равновесия и уверенности.** Всадники могут брать маленькие препятствия без стремян или с завязанными поводьями, с руками, расположенными по бокам шеи пони или на коленях. Это предполагает, что пони поддерживает регулярный темп, подходя к препятствию, и не увеличивает скорость внезапно.

Интересно, если всадники декламируют стишки или поют, когда берут препятствие. Это хороший путь расслабить напряженных всадников и удержать их от задержки дыхания.

Пример системы препятствий, состоящей из кавалетти и одного, двух или трех препятствий

1. Как только группа преодолеет несколько кавалетти удовлетворительно, и расстояние подходит всем пони, 13,2 это средний размер, вы можете ввести маленькую крестовину (которая помогает удерживать пони по прямой) приблизительно через 2,5 метра от последнего четвертого кавалетти. По одно-

му группа должна проехать рысью через жерди и затем взять препятствие.

2. Установите следующее препятствие приблизительно в 5 метрах от предыдущего. Это может быть одиночная жердь или крестовина. Пони должны проехать рысью первое препятствие, сделать один шаг галопом и затем взять другое препятствие.

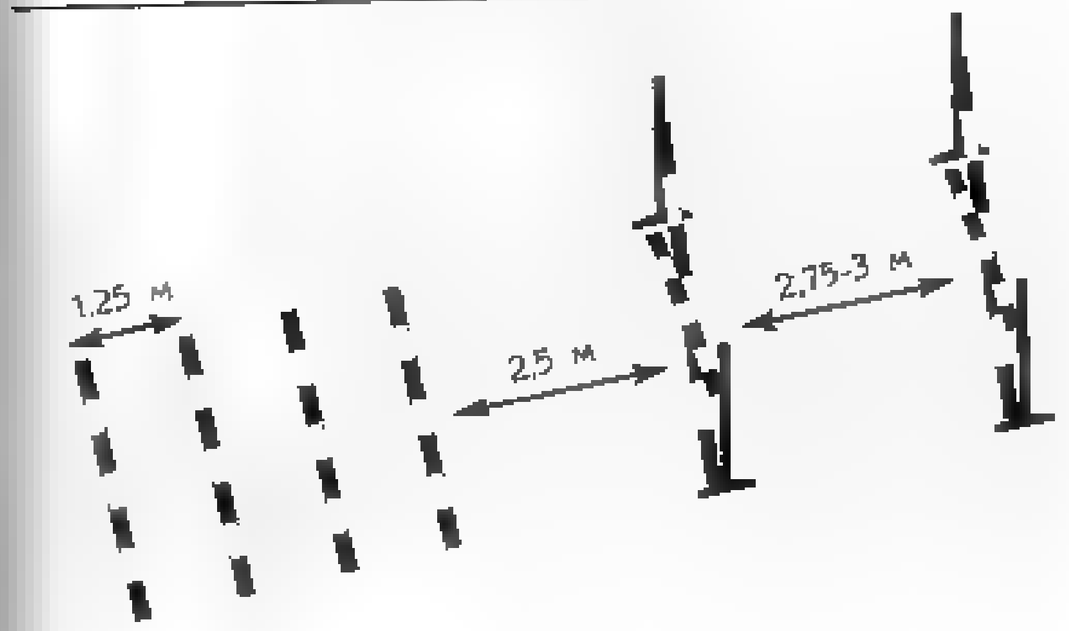
3. Если группа хорошо справляется с предыдущими упражнениями, то вы можете установить третье, несколько большее препятствие через 5,5 метров от второго.

Указанные расстояния приблизительны, и вы должны решить, нужно ли изменять расстояния между препятствиями или кавалетти. Даже незначительные отклонения могут создать большие трудности для преодоления препятствий.

Всегда убеждайтесь, что препятствия хорошо сделаны, состоят из легко сбивающихся жердей и имеют разметку.



Простая система препятствий, идущая от кавалетти к крестовине и еще двум элементам, которые можно вводить постепенно



Кавалетти ведут к системе препятствий. Запомните, что дистанции приблизительные и могут изменяться в зависимости от размера, длины шага каждого пони и высоты препятствий. Поэтому необходимо, чтобы препятствия были **очень маленькие** до тех пор, пока не изменится ситуация.

Можно ввести систему препятствий в паркур, описанный выше. Перед системой препятствий на расстоянии приблизительно 2,75 метров устанавливают кавалетти, которые помогают поддерживать заданный ритм.

Когда берется система препятствий, дистанция становится более значимой и поэтому необходимо, чтобы она была подобрана правильно для каждого пони. Ставьте маленькие препятствия до тех пор, пока вы не удостоверитесь, что дистанция правильная.

Запомните. Дистанцию необходимо изменять как при увеличении высоты препятствия, так и при добавлении препятствий.

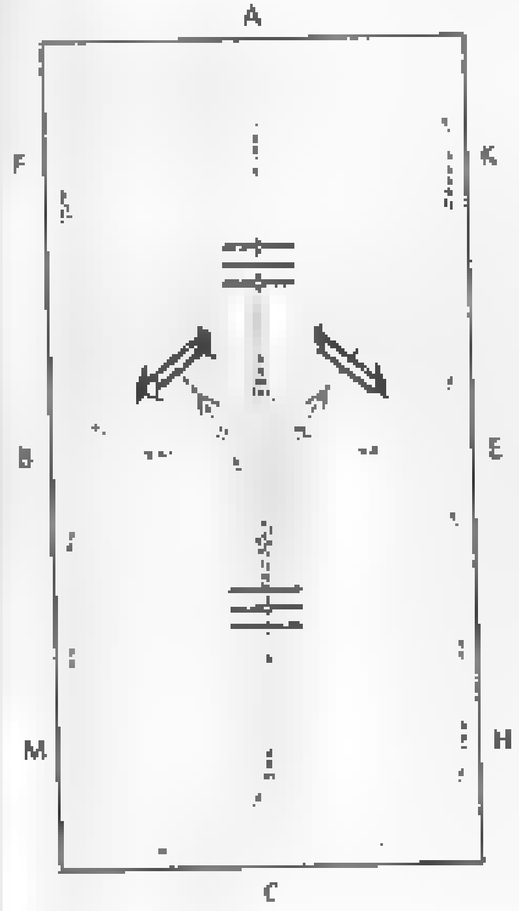
Упражнения для всадников разного уровня подготовки

- Кавалетти, ведущие к препятствию под углом, обеспечивают всадникам разного уровня подготовки задачи различной сложности
- Это упражнение улучшает собранность, уверенность и управление пони.
- Вначале разместите три или четыре кавалетти, где затем будет препятствие. Как только группа будет достаточно хорошо ездить через кавалетти, вы можете установить маленькие препятствия.
- Дети могут работать как индивидуально, так и в группе, где каждый всадник выбирает, каким путем хочет проехать через кавалетти и впоследствии через препятствие.
- Всадники должны выводить пони по прямой на кавалетти. Затем они могут ехать через следующий ряд кавалетти, или повернуть через правое плечо по правому поводу, или двигаться налево.
- Это упражнение позволяет детям участвовать, независимо от выбранного ими маршрута. Те, кто не хотят прыгать, могут не делать этого.
- Более опытные всадники, при наличии достаточного пространства между кавалетти и препятствием, могут выслать пони в галоп после кавалетти на поворот на другое препятствие
- Когда работает вся группа, всадники должны смотреть, что делают другие, чтобы не было столкновений
- Группа должна проезжать мимо друг друга слева и уступать дорогу, делая круг, пропуская других всадников первым.

Принципы прыжка через маленькое V-образное препятствие

Имея достаточное количество оборудования, можно выстроить препятствие, в котором будут учитываться угол система препятствий и один темп между препятствиями.

Объясните, как подходить к угловому препятствию по воображаемой линии, делящей угол, образованный двумя элементами, пополам. Продемонстрируйте, как важно найти объект на дистанции, ориентируясь на который можно правильно подходить к препятствию.



Упражнение для всадников разного уровня подготовки. Имеется много разных маршрутов, которые всадник может выбрать в зависимости от своих способностей

12 Прогулки

Верховые прогулки

Необходимо, чтобы дети выезжали на открытую местность. Если они будут проводить много времени на манеже, в конечном итоге они не смогут выехать куда-либо. Убедитесь, что у каждого пони есть ведущий, который сопровождает группу, пока вы не выясните, как будут вести себя лошади на открытой местности. Пони, будучи спокойным в манеже, может резко измениться, оказавшись на открытой местности. Только тогда, когда дети управляют очень спокойным пони, вы можете подумать о переходе на более резвый аллюр. Но даже в этом случае тщательно продумывайте, как перейти на рысь, когда вы имеете группу лошадей.

Избегайте дорожного движения и поезжайте туда, где спокойно. Всегда объясняйте, куда вы направляетесь, выезжая на прогулку, во избежание инцидента (если сможете, возьмите с собой мобильный телефон).

На прогулке способствуйте тому, чтобы дети наблюдали за происходящим вокруг. Вы можете рассказать им о животных, птицах, деревьях, бабочках

и цветах. Это поможет сделать прогулку как интересной, так и познавательной.

Дайте детям возможность ехать парой, что позволит им общаться между собой и снимет напряжение.

Выезжая на прогулку, используйте все неровности земли. Подъем и спуск с пригорков учит детей сохранять равновесие. Убедитесь, что они держатся за шейные ремни, смотрят вперед и держат пятки вниз. «Головы вверх, пятки вниз».

Если встречаются мелководья, сухие канавы (проверив предварительно их безопасность), потренируйте подъем и спуск на берег. Это может вызывать чувство тревоги у детей, пока они не проникнутся идеей движения пони вверх и вниз. Объясните, что будет ощущаться и убедитесь, что они крепко держатся за шейный ремень, смотрят вверх и держат пятки вниз.

Дети любят ездить по воде. Если вы имеете доступ к мелководью с прочным дном, то сможете убедиться в этом сами. Следите за каждым пони кажущимся неустойчивым.

Запомните. Как инструктор вы должны показывать пример, поэтому приучайте ваших учеников говорить «спасибо», если кто-то открыл им ворота, и подождать человека, который закроет их перед тем, как группа отправится на прогулку.

«Поиски сокровищ», игра «Заяц и собака», выезд на пикник

Вы можете устроить детям настоящий праздник, организовав игры «Заяц и собака», «Поиски сокро-

вищ» и выезд на пикник. Эти виды активной деятельности требуют предварительной подготовки и вам могут потребоваться люди, чтобы устроить все это. Хорошая погода — необходимый ингредиент для прекрасно проведенного времени!

Участие в таких веселых заездах помогает детям расслабиться и дает чувство уверенности в своих пони. В результате они становятся более непринужденными всадниками.

Для поиска сокровищ вы можете разбить группу на две команды, используя цветные кольцики или шерстяные нитки в качестве отличительных знаков. Каждая команда следует плану, держа колышки или повязываясь шерстяной ниткой. При этом нужен опытный командир команды в качестве головного.

Распланируйте маршрут и заранее прикрепите в определенном месте конфету или ключ, расскажите детям, каким путем нужно следовать к тайнику. Прогулка может закончиться пикником или находкой сокровищ.

Дети любят игры, где от них требуется наблюдательность и первыми находить вещи. Вы вскоре обнаружите, что все страстно охотятся за следующим ключом. При этом возбудимые дети быстро становятся более расслабленными на своих пони.

Маленькие дети нуждаются в таком роде занятиях — в наши дни иметь настоящее удовольствие от общения с пони — это то, чего не достает многим в жизни. Как только дети станут взрослее, верховая езда станет более серьезной, поэтому необходимо наслаждаться всем, пока возможно.

13 Игры на лошадях

- Игра — это прекрасный способ научить детей держаться решительно и уверенно на своих пони.
- Дети обучаются посредством игр.
- Дети учатся держать равновесие, координировать движения и улучшают скорость реакции.
- В детях живет дух соперничества, поэтому они обожают разного рода соревнования.
- Чаще меняйте виды игр, чтобы дети и пони не устали.
- По вашему усмотрению можно разделить группу на две, например по масти пони, на мальчиков и девочек или по алфавиту.
- Не позволяйте детям самим разбиваться на команды, так как это может плохо кончиться.
- Поддерживайте дисциплину во время игр.
- Можно использовать жерди в качестве стартовых боксов, чтобы выравнивать группу.
- Чтобы было более интересно, можно использовать, например, тренерский свисток для начала каждой игры вместо того, чтобы сказать «Марш!»
- Хорошо бы предложить им представить, что они солдаты и «бить в барабаны», когда они финишируют.

О Подключите воображение, чтобы разнообразить игру и сделать ее увлекательней

О Можно импровизировать и в дальнейшем самим придумывать игры.

Имеется много различных игр. Здесь представлены лишь некоторые

Состязание с картофелем и ложкой

Это старая игра, которую можно варьировать в зависимости от желания

Дети или могут взять картошку с ложкой у помощника, а затем приехать обратно, удерживая их в руках, или могут спешиться, поднять картофель и ложку и прибежать обратно Если ребенок уронил картофель, он должен вернуть его на место перед тем, как двигаться дальше.

Гонка по кривой

Используйте конусы, бочонки или жерди — исключая все, что может поранить ребенка или пони Гонка может быть организована различно. Дети едут верхом в один конец и прибегают обратно (это особенно хорошо в холодную погоду). Или можно представить это в виде эстафеты, когда всадники передают друг другу на финише в качестве эстафетной палочки перчатку, носовой платок, лист или бейсбольную биту



Соревнование по опусканию букв

Эта игра включает езду и опускание буквы. Убедитесь, что ваш «почтовый ящик» находится на подходящей высоте и что пони не бросятся в сторону от яркой буквы или «почтового ящика» Убедитесь, что ведущие знают, с какой стороны ребенок хочет опустить «письмо» Если ребенок ездит самостоятельно, имейте помощника, готового помочь при необходимости. Если вы имеете лошадей, которые отказываются подходить к «почтовому ящику», попросите детей спешиваться в определенном месте, подбегать и опускать букву, а затем опять садиться верхом или прибегать обратно (опять же хорошая идея, если погода холодная).

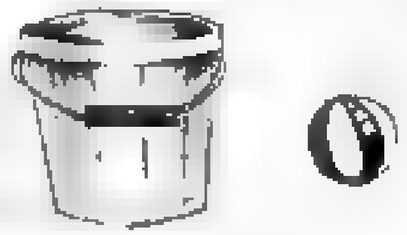
Запомните. В играх, где дети возвращаются обратно бегом, пони должны возвращаться помощниками или ведущими.

Езда и бег

Или возвращение другим способом. С опытными помощниками, которые будут помогать детям спешиваться и садиться в седло, это хорошая практика запрыгивать и спрыгивать с пони Ребенок должен подбегать к пони спереди, чтобы пони не ударил его.

Мяч в корзине

Или какой-либо другой предмет. Дети должны забросить мяч в корзину. Это хорошая тренировка на управление пони. Организуйте игру, когда захотите.



Носовой платок или перчатка на голове

Дети должны подъехать и подобрать платок носовой или перчатку, положить на голову и приехать или прибежать обратно, не уронив их. Если ребенок, возвращаясь обратно верхом, уронил их, поднимает предметы ведущий. Если его нет, ребенок спешивается, поднимает предмет, садится в седло (при помощи, если необходимо) и продолжает движение.

Выбрать и принести

Подъехать верхом, выбрать нужный предмет из корзины и вернуться с ним обратно.

Найти и прибежать

Подъехать верхом, подобрать лист или другой природный материал и прибежать обратно или доехать верхом.



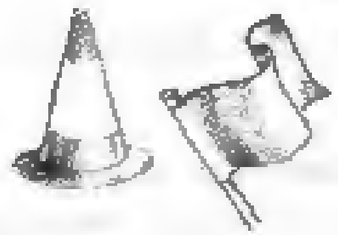
Поднять предмет

Используя пустую пластиковую бутылку, посмотрите, смогут ли дети поднять ее длинной палкой. (Палка не должна иметь острого конца.) Для этой игры потребуется спокойный пони и тщательное наблюдение за каждым ребенком. В эту игру лучше играть по одному, а не устраивать состязание.

Гонка с флажками

Потребуются палочки с флажком на конце и конусы, чтобы в них вставлять флажки. Трех палочек

вполне хватит. Дети должны перемещать палочки от одного конуса к другому. Флажки помещаются на дальнем конусе, и дети должны перемещать их по одному к ближайшему к ним конусу. Напомните детям объезжать вокруг конуса с флажком снаружи. Это полезная игра для тренировки на управление.



Дополнительные игры

Придумайте задания для детей, используя различные вспомогательные средства. Можно объединить некоторые вышеперечисленные игры. Не делайте задание очень длительным или трудным, потому что дети могут устать и потерять интерес.

Выполнение упражнений на скорость

Используйте «вокруг света», полуножницы, спешивание на неправильную сторону и вскакивайте в седло на ближайшей стороне или наоборот (следите, чтобы дети обегали пони спереди и чтобы пони были спокойные и терпеливые).

Каждого пони необходимо держать, а помощник должен быть готов поддержать ребенка, если потеряет равновесие.

Соревнование на шагу и рыси

При слове «Марш» ребенок должен начать двигаться до определенного маркера шагом, а затем рысью вернуться обратно.

Если пони едет рысью, когда надо бы шагом или галопом, когда надо рысью, он будет дисквалифицирован, или ему дадут взыскание на ваше усмотрение.

При работе с более опытными всадниками вы можете устроить игру следующим образом: дети едут шагом до одного маркера, рысью до другого, а обратно возвращаются галопом.

Убедитесь, что остальная группа не закрывает финиша.

Сбить «человечка» с ног

Поместите несколько пустых бутылок из-под сока на перевернутые корзины на одном конце манежа. (Можно налить в них немного воды, чтобы они были более устойчивыми и их не сдувало.) Выделите каждой команде по три или четыре теннисных мяча, положив их на соответствующей дистанции от бутылок. (Можно нарисовать на бутылках рожицы.)

Когда просвистит свисток (или игра будет как-то иначе начинаться), дети подъезжают к теннисным мячам, спешиваются, передают пони помощнику, который уводит его «с линии огня». Дети кидают мячи, пытаясь сбить «человечка» перед тем, как побежать обратно к финишной линии. (Можно попросить ребенка сесть в седло и доехать обратно к финишу, но пони могут испугаться теннисных мячей, разлетающихся в разные стороны.)ы

Было бы неплохо иметь человека, который собирает мячи, таким образом вы смогли бы превратить эту игру в соревнование.

Дети любят эту игру (они любят сбивать вещи), а вы можете усложнить задание, в зависимости от

возраста детей, увеличив дистанцию между линией огня и «человечком».

Все эти игры утомительны для малышей, поэтому не перестарайтесь. Вовремя останавливайтесь.

Заключение

В процессе написания книги я разговаривала со многими инструкторами, работающими с маленькими детьми. В результате мне удалось выделить несколько общих положений, единых для всех типов преподавания.

- Занятие должно быть увлекательным.
- Дети должны постоянно находиться в движении.
- Нельзя пугать детей, сидящих на пони.
- Дети должны обучаться посредством игры.
- Безопасность — прежде всего. Старайтесь не допустить падения детей.
- Проявляйте больше выдержки и чаще поощряйте детей.

Заканчивайте занятие до того, как дети устанут.

- Если вы любите работу преподавателя, детям будет интересно учиться.
- Все дети разные.
- Детям должно быть интересно, но не забывайте поддерживать дисциплину.

Никогда не переставайте совершенствоваться в верховой езде и в своих преподавательских навыках. Обсуждая методику с другими инструкторами, обучающими детей, вы сможете увеличить свой арсе-

нал упражнений и игр и улучшить в конечном счете сами уроки.

Я всегда ношу с собой записную книжку и ручку, отправляясь на лекции или практические занятия, и записываю идеи, которые, как мне кажется, могли бы пригодиться в дальнейшей работе. Я имею обыкновение записывать те упражнения и фактические данные, которые слышу впервые.

Как быстро можно забыть все, чему вас учили! Я часто обращаюсь к своим записям. Теперь я смею надеяться, что вместо вечно теряющихся многочисленных бумажек моя книга станет постоянным источником идей для инструкторов. Сюда можно быстро заглянуть перед занятием. В книге содержится комплекс различных упражнений и игр, а также рассказывается буквально обо всем, что необходимо для успешного проведения занятий.

Эта книга предназначена для тех,
кто хочет чтобы дети стали
хорошими всадниками, которые
будут получать удовольствие
от верховой езды и преуспевать
в любой области конного спорта.
Обучение детей в возрасте
от четырех до девяти лет самое
трудоемкое, в этом возрасте
желательно обучать детей
езде на пони.
Эта работа требует терпения,
понимания, твердости и энтузиазма
от инструктора.



ИНН 7731561460 ООО "Партнер"
Альбер Обучение детей верховой
Цена:138р.00к.
9785948360599
10/11/05